



Лама Еше

Универсальная любовь

Йогический метод Будды Майтрейи

Редактор английского издания Николас Рибуш

Переводчик с английского Анастасия Столярова

Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон

www.LamaYeshe.com

Некоммерческая благотворительная организация,
чья деятельность направлена на благо всех живых существ,
филиал Фонда Поддержания Махаянской Традиции

www.fpmt.org

Оглавление

Введение редактора	4
Часть 1. Введение в буддизм	5
1. Что такое буддизм?	5
2. Цель медитации	13
3. Сострадание и пустота	21
Часть 2. Йогический метод Будды Майтрейи	31
4. Краткая история Будды Майтрейи	31
5. Практика тантры	34
6. Предварительные практики	43
7. Медитация на пустоту	46
8. Становясь Майтрейей	52
9. Медитация на Майтрейю	58
10. Завершающие практики	63
11. Ретрит	67
12. Вопросы и ответы	70
Приложение 1. Объяснение мантры шуньяты и медитация на пустоту	73
Приложение 2. Садхана Будды Майтрейи	77
Приложение 3. Мантра обещания Будды Майтрейи	84
Приложение 4. Краткая медитация на все важные моменты Лам-рим	86
Глоссарий	88

Благодарность

Мы неимоверно благодарны нашим друзьям и помощникам, которые сделали возможным существование и работу Архива Мудрости Ламы Еше: Ламе Еше и Ламе Зопа Ринпоче, чью доброту невозможно отплатить; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Элсе Кэмерон за их работу в Архиве с самого начала; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому ассистенту Ламы Зопа, за его доброту и внимательность; и нашей постоянной поддержке в лице Барри и Конни Херши, Джоан Хэлсэл, Роджера и Клэр Эш-Уилер, Клэр Эткинс, Тубтена Еше, Ричарда Гира, Дорена и Мэри Харпер, Тома и Сюзанны Каствлс, Лили Чанг Ву и Хока Фурмана.

Мы также глубоко признательны всем тем, кто присоединился к членам Архива за прошедшие годы. Подробности о нашей программе партнерства можно прочесть в конце этой книги, и если Вы еще не являетесь членом Архива, мы предлагаем Вам подумать об этом. Благодаря участию тех, кто уже присоединился, в настоящее время у нас есть три редактора, которые трудятся над обширной коллекцией учений на благо всех существ. Мы опубликовали список всех партнеров - частных лиц и организаций - на нашем сайте www.LamaYeshe.com. Также мы выражаем благодарность Генри и Кэтрин Лау и С.С. Лим за помощь с программой партнерства в Сингапуре, а также Серине Яп за поддержку программы в Малайзии. Большое спасибо всем вам за дальновидность и доброту.

В частности мы благодарим Питера Кеджа и Проект Майтрейя (Maytreya Project) за заказ на эту книгу и финансирование ее подготовки и публикации, а также Досс МакДэвид за щедрое подношение, которое позволило нам расширить изначально планируемый объем книги, добавив к нему вводный материал.

Кроме того, мы хотим выразить нашу признательность за доброту и сострадание всем, кто внес щедрый вклад в нашу работу, с тех пор как мы начали выпускать бесплатные книги. К счастью, вас слишком много, чтобы упомянуть каждого по отдельности в этой книге, но мы глубоко ценим каждое подношение, которое пошло на распространение Дхармы ради блага живых существ, и отдаем дань уважения всем вам на нашем сайте. Сердечное вам спасибо!

И, наконец, я хочу поблагодарить всех тех, кто, делал подношения анонимно; а также мою жену Вэнди Кук за постоянную помощь и поддержку; моих глубоко преданных делу сотрудников, Дженнифер Барлоу и Сонал Шастри; досточтимую Элсу Кэмерон за десятилетия тщательного редактирования; досточтимую Тубтен Лабдрон (Триша Доннэлли) за помощь в архивировании и редактировании; досточтимого Боба Алькорна за потрясающую работу над дисками Ламы Еше; Дэвида Зинна за компетентность в работе с цифровыми изображениями; Веронику Казмаровски и Эвелин Уильямс, ФПМТ Австралия и Mandala Books (Брисбен), за бесценную помощь в распространении наших книг в Австралии; Денниса Хэслопа, Филипа Брэдли, Майка Гилмора и остальных наших друзей из Wisdom Books (Лондон) за содействие в распространении книг в Европе; наших волонтеров, занимающихся транскрибированием; а также Грэга Снеддона, доктора Су Хунг и Энн Поттэдж в Австралии и Джонатана Стейна в Лондоне за помощь в работе с аудиозаписями.

Если Вы, дорогой читатель, хотите присоединиться к группе этих благородных альтруистов с открытым сердцем, делая пожертвования на выпуск большего количества книг Ламы Еше или Ламы Зопа Ринпоче, или на любой другой проект Архива Мудрости Ламы Еше, свяжитесь с нами, и мы расскажем, как это сделать.

Доктор Николас Рибуш

Пусть, благодаря заслугам от пожертвований ради распространения учений Будды на благо живых существ, все наши дарители и их семьи и друзья обретут здоровье, долгую жизнь и все возможное счастье, и пусть все их высшие устремления мгновенно осуществятся.

Мы очень рады пополнить нашу коллекцию книг Ламы Еше и серию комментариев к тантре¹, изданную в Wisdom Publications, этой публикацией учений Ламы о йогическом методе Майтрейи, которые он даровал в Институте Майтрейи в Голландии² в 1981 году.

Будда Майтрейя был очень близок Ламе. Помимо этого комментария о йогическом методе, он также давал учения по двум из пяти знаменитых текстов Майтрейи: *Дхармадхарматавибханга* ("Установление различий между феноменами и природой феноменов") и *Мадхьянтавибханга* ("Установление различий между срединным путем и крайностями")³. И, конечно, Лама положил начало проекту Майтрейя (Maitreya Project) - строительству в Индии статуи Будды Майтрейи высотой 500 футов (около 150 м).

Таким образом, мы были очень рады, когда проект Майтрейя поручил нам издать эту книгу. Закончив первый черновой вариант книги, мы поняли, что публикация только комментария Ламы сделает книгу довольно сложной для тех, кто не знаком с тантрой, поэтому решили добавить несколько вводных лекций по тантре, которые Лама дал в Нью-Йорке в 1975 году. Таким образом, книга стала доступнее для читателей и служит лучшим введением к уникальным учениям Ламы по тантре.

Однако, Лама Еше всегда говорил: "...предостережение для интеллектуалов: чтение учений по тантре без надлежащего посвящения является всего лишь интеллектуальной игрой. Только практикуя правильно и под руководством полностью квалифицированного и опытного учителя, мы можем выйти в своем развитии за пределы интеллекта и концептуального мышления - в истинную мудрость чистого спонтанного существа. Я не пытаюсь казаться загадочным или обладающим какими-то секретными привилегиями, а просто говорю, что если вы думаете, что сможете понять - я уже не говорю о том, чтобы испытать - методы йоги тантры, только лишь прочтя книгу, то вы себя обманываете, как тот смертельно больной человек, который пытается вылечить себя с помощью тех же методов, которые и привели его к болезни"⁴.

Другими словами, только лишь чтение книг по тантре не дает нам право практиковать ее. Для этого нам нужна инициация и квалифицированный наставник. Здесь может возникнуть вопрос: зачем тогда вообще издавать книги по тантре? Это правда, что раньше эти учения содержались в секрете, и были недоступны для тех, у кого не было посвящения. В наши дни все поменялось. Так много книг по тантре издается авторами, не обладающими всеми необходимыми квалификациями, что сам Его Святейшество Далай Лама, бесспорный авторитет в этой области, сказал, что учения, ранее бывшие секретными должны увидеть свет, дабы исправить ошибки авторов, не обладающих подлинным знанием.

Лама дал наставление студентам Института Майтрейи: "В будущем в мое отсутствие, или в отсутствие какого-то другого учителя, я думаю, будет прекрасно, если Институт Майтрейи организует ретриты по этому йогическому методу. Я лично считаю, что даже люди, которые не получали инициацию, могут участвовать в этих ретритах. Поскольку это Институт Майтрейи, мы можем сделать исключение, чтобы люди могли делать практику Майтрейи без инициации. Это принесет большую пользу. В Тибете также существовала система, когда человек, не получивший инициации мог присоединиться к групповому ретриту по йоге какого-либо божества, но ему нельзя было практиковать индивидуально."⁵

¹"Введение в Тантру" (Introduction to Tantra), "Становясь Ваджрасаттвой" (Becoming Vajrasattva), "Блаженство внутреннего огня" (Bliss of Inner Fire) и "Становясь Буддой Сострадания" (Becoming the Compassion Buddha).

²Центр ФПМТ в Голландии, см. www.maitreya.nl

³Центр ФПМТ в Голландии, см. www.maitreya.nl стр. 31.

⁴Полный список всех пяти текстов в сноске 12 на стр. 31.

⁵Из книги "Становясь Ваджрасаттвой" (Becoming Vajrasattva), глава "Вступление: Остерегайтесь, интеллектуалы!" на стр. 5.

⁶См. стр. 68.

1. Что такое буддизм?

Сложно сказать: "Буддизм - это вот *это*", поэтому он должен быть вот *таким*", - или рассказать о нем просто и в общих словах, поскольку у людей много различных взглядов на то, что представляет собой буддизм. Однако, я могу сказать, что буддизм - это совсем не то, что большинство людей считают религией.

Во-первых, изучая буддизм, мы изучаем себя - природу своих тела, речи и ума - с основным упором на анализ природы ума и того, как он функционирует в повседневной жизни. Это и есть основная тема, а не что-то другое, например, что есть Будда, или какова природа Бога.

Почему так важно знать природу своего ума? Потому что мы все хотим счастья, удовольствия, внутреннего мира и удовлетворения, а этот опыт мы получаем не от мороженого, он исходит из мудрости и нашего собственного ума. Поэтому нам нужно понимать, что представляет собой ум, и как он работает.

Особенность буддизма в том, что он очень просто и практично объясняет, что удовлетворение приходит из ума, а не от какого-то сверхъестественного существа, в которое нам нужно верить.

Я понимаю, что эту идею может быть непросто принять, потому что на Западе с момента вашего рождения делается сильный акцент на вере в то, что источник счастья находится вне вас - во внешних объектах. Поэтому ваше чувственное восприятие и сознание практически фанатично ориентированы в сторону мира внешних ощущений, и вы цените внешние объекты превыше всего остального, даже своей жизни. Подобная крайность - переоценка материальных вещей - является заблуждением, это результат нерационального, нелогичного мышления.

Поэтому, если вы хотите истинного душевного покоя, счастья и радости, необходимо осознать, что счастье и удовлетворение исходят изнутри, и перестать так навязчиво искать его снаружи. Вы никогда не сможете найти истинное счастье там. Разве у кого-нибудь получилось?

С момента своего появления на Земле, человечество не могло найти удовлетворения во внешнем мире, несмотря на то, что разработчики современных научных технологий думают, что именно в их разработках и лежит решение вопроса человеческого счастья. Но это абсолютно неверная концепция. Конечно, современные технологии необходимы и полезны, но мы должны пользоваться ими мудро. Религия не против прогресса, а внешнее развитие не противоречит практике религии; хотя иногда мы можем видеть религиозных фанатиков, которые выступают против материального развития и продвижения в науке, а также неверующих людей, которые борются с

верующими. Подобный фанатизм является заблуждением.

Однако, сначала позвольте мне задать один вопрос. Где в мире можно найти кого-то, кто не верит во что-либо? Кто среди нас - истинный неверующий? Задавая этот вопрос, я не обязательно имею в виду абстрактную веру. Человек, говорящий: "Я не верю", думает, что он интеллектуально превосходит остальных, но все, что вам нужно сделать, чтобы уколоть его гордыню, - это задать пару простых вопросов, типа: "Что ты любишь? Что ты не любишь?" Он расскажет вам про сотню вещей, которые он любит и ненавидит. "А почему ты любишь эти вещи? И почему ненавидишь другие?" - Подобные вопросы сразу обнаруживают, что все мы на самом деле являемся верующими.

В любом случае, чтобы жить в гармонии, нам нужно сбалансировать внешнее и внутреннее развитие; неудача в этом приводит к конфликту и беспокойству в уме.

Таким образом, буддизм не видит никакой проблемы в поддержке внешнего развития - научного - и внутреннего - развития сознания. Оба правильны, однако, в зависимости от ментального отношения, каждый из них может оказаться позитивным или негативным. Не существует чего-то абсолютно и вечно хорошего, как и абсолютно и неизменно плохого. Позитивные и негативные действия определяются как таковые главным образом мотивацией, с которой они совершаются, а не судя по самим действиям.

Поэтому так важно избегать крайностей во взглядах; чрезмерная эмоциональная привязанность к объектам чувственного восприятия - "Это хорошо, это делает меня счастливым" - приводит только к умственному заболеванию. Вместо этого нам нужно научиться пребывать в середине, балансируя между двумя крайностями преувеличения и недооценки.

Это не означает, что нужно все бросить. Совершенно не обязательно избавляться от всей своей собственности. Чрезмерная эмоциональная привязанность к *любому* объекту - внешнему *или* внутреннему - делает человека ментально нездоровым, именно от нее вам и нужно избавиться. Западная медицина практически не способна помочь вылечить эту болезнь. От нее не существует лекарств, и вылечиться невероятно сложно. Психологи, психиатры, терапевты... Сомневаюсь, что они могут решить проблему привязанности. Многие из вас наверняка испытали это на себе. Истинные проблемы человечества - это привязанность и недостаток знания-мудрости, лежащий в ее основе.

Причина, по которой западные специалисты по здоровью не могут эффективно лечить от привязанности, заключается в том, что они не знают, как исследовать природу ума. Привязанность приносит разочарование и страдание. Мы все знаем об этом, это не так уж сложно понять - довольно просто, на самом деле. Но в буддизме есть метод обнаружения психологии привязанности, и того, как она действует в нашей повседневной жизни. И этот метод -

медитация.

Чрезмерная забота о собственном комфорте и удовольствии, управляемая преувеличением [в отношении ценности вещей, которое характерно] привязанности, автоматически приводит к чувству ненависти по отношению к другим. Эти два несовместимых чувства - привязанность и ненависть - естественным образом приводят к конфликту в сознании. С буддийской точки зрения, ум, вовлеченный в такой конфликт, болен и не сбалансирован.

Чтобы исправить это, недостаточно просто посещать церковь или храм раз в неделю, необходимо проверять свой ум в течение всего дня и сохранять осознанность в том, как вы разговариваете и совершаете действия. Обычно мы причиняем боль другим неосознанно. Чтобы научиться замечать, как действует наше подсознание, необходимо развить мощную энергию мудрости, но это легче сказать, чем сделать; быть постоянно в курсе того, что творится в уме - огромная внутренняя работа.

Большинство приверженцев религии, а также нерелигиозные люди соглашаются во мнении, что очень важно развивать милосердие по отношению к другим. Но как это сделать? Сначала нам следует развить понимание, как и почему другие страдают, какой вид счастья был бы для них наилучшим, и как его обрести. Именно это нам и нужно исследовать. Но собственные эмоции выют из нас веревки. Мы проецируем свою привязанность на других. Нам кажется, что другие любят те же вещи, что и мы, что главные проблемы человечества - это голод и жажда, и что вода и еда являются наилучшим решением. Но это не так, основные проблемы - это ложные взгляды и мусор в умах людей.

Поэтому так важно сделать свое сознание ясным. Если вы сможете этого достичь, подъемы и спады внешнего мира не будут больше беспокоить; независимо от того, что происходит, ваш ум останется спокойным и радостным. Если застрять в наблюдении подъемов и падений слишком надолго, то вы и сами будете двигаться вверх и вниз по синусоиде: "Ах, это так здорово! Ох, это так ужасно!" Если внешний мир - ваш единственный источник счастья, то его естественные колебания будут постоянно создавать беспокойство в сознании, и вы не сможете быть счастливым, какой бы долгой ни была ваша жизнь. Это невозможно.

Но, понимая, что внешние вещи меняются естественным образом, и ожидая от них этого, вы не будете расстраиваться, когда это происходит, и в результате ваш ум останется уравновешенным и спокойным. А когда состояние ума таково, вы обладаете мудростью и контролем.

Может быть, вы думаете: "Ох, контроль! Буддизм только и говорит о контроле. Кому он нужен? Это все гималайские методы, а на Западе нам это не нужно." Но, опираясь на наш опыт, мы можем сказать, что контроль - это естественно. Если вы обладаете мудростью, понимающей, как функционирует дикий ум, и откуда он возникает, контроль приходит автоматически.

Все люди имеют одинаковый потенциал контролировать и развивать свой

ум. Нет различия между людьми разных рас, цвета или национальности. Все могут одинаково испытывать состояние покоя и радости. Возможности человека велики, и если использовать их с мудростью, то они дадут удивительный результат, а если с невежеством и эмоциональной привязанностью, то жизнь будет потрачена впустую. Поэтому будьте аккуратны. Учение Будды делает особое ударение на развитие *понимания* в противовес следованию галлюцинациям и фантазиям посредственного ума. Эмоциональные проекции и заблуждения, которые рождаются из ошибочного восприятия являются ложными концепциями, и до тех пор пока сознание засорено ими, вы будете оставаться неудовлетворенными.

Ясный ум пребывает в состоянии радости. Это легко увидеть. Когда с одной стороны ваш ум находится под контролем чрезмерной привязанности, а с другой - сильной ненависти, необходимо исследовать его на предмет того, почему происходит цепляние за счастье, и откуда берется ненависть. Если логически проверить объекты привязанности и ненависти, то можно обнаружить, что основа у этих двух противоположных эмоций на самом деле одна: эмоциональная привязанность порождает галлюцинацию, то же самое происходит и с ненавистью - она проецирует несуществующий объект. И в обоих случаях вы верите в эти галлюцинации.

Как я говорил ранее, это не просто интеллектуальное: "Да, я верю". И, кстати говоря, даже если вы скажете, что во что-то верите, это совсем не значит, что это правда. Однако, вера имеет очень глубокие корни в вашем подсознании, и до тех пор, пока вами управляет привязанность, вы являетесь верующим. Вера совсем не обязательно должна быть направлена на что-то сверхъестественное или выходящее за пределы логики. Существует много видов веры.

С точки зрения буддийской психологии, для того чтобы испытывать любовь и сострадание ко всем живым существам, необходимо сначала развить равное отношение - то есть ощущение, что все существа равны. Это не просто мысль: "У меня есть конфетка, сейчас я ее разрежу и разделю со всеми", - а скорее то, с чем вам нужно работать в своем уме. Несбалансированный ум болен.

Таким образом, уравнивание всех живых существ - это не что-то внешнее; невозможно сделать это на внешнем уровне. Уравнивание, о котором говорят буддисты - совсем не то же, о чем говорят коммунисты; мы имеем в виду внутренний баланс, полученный посредством тренировки ума.

Когда сознание уравновешенно и гармонично, вы можете породить чувство милосердия по отношению ко всем живым существам во вселенной без дискриминации. Одновременно с этим эмоциональная привязанность автоматически ослабевает. Если у вас есть действенный метод, это несложно; когда правильный метод и истинная мудрость идут вместе, решение проблем дается легко.

Но мы, люди, страдаем от недостатка глубокого знания и мудрости. Мы

ищем счастья там, где его нет; оно здесь, а мы ищем его где-то там. На самом деле это очень просто. Истинный мир, счастье и радость находятся внутри вас, и если правильно применить медитацию и исследовать природу своего ума, вы сможете обнаружить непреходящее счастье и удовлетворение внутри. Они всегда с вами; они представляют собой ментальную энергию, а не что-то материальное и внешнее, что неизменно превращается в пыль. Ментальная энергия вместе с корректными методом и мудростью безграничны и всегда с вами. Просто невероятно! Это объясняет, почему человеческие существа обладают такой силой.

Материалисты считают, что люди сильны, потому что могут построить ошеломляющие здания и прочее, но на самом деле сила исходит из человеческого сознания. Без мастерства ума не будет никакого внешнего супермаркета. Поэтому, вместо того, чтобы преувеличивать ценность обычных супермаркетов, нам необходимо постараться найти внутри себя наш собственный супермаркет. Это намного полезнее и приводит к балансу и уравновешенности ума.

Как я упоминал ранее, может показаться, что буддизм просит вас отказаться от всей собственности, поскольку привязанность - это плохо, но на самом деле отречение - это не отказ от материальных вещей. Вы ходите в туалет каждый день, но это же не означает, что вы привязаны к нему, правда ведь? Следует иметь подобное отношение ко всем материальным вещам, которые мы имеем - здраво оценивать их, исходя из пользы для человека, и не впадать в крайности.

Если ребенок бежит по опасной местности сломя голову, чтобы получить яблоко, спотыкается, падает и ломает ногу, мы будем думать, что он глуп, поскольку он преувеличивает ценность яблока и рискует собственным здоровьем ради достижения такой несущественной цели. Но, честно говоря, мы точно такие же. Мы преувеличиваем красоту объектов желания и порождаем чрезмерную привязанность к ним, что, в свою очередь, заслоняет от нас наш истинный потенциал. Это очень опасно; мы действуем совершенно идентично с мальчишкой, который рискует своей безопасностью ради яблока. Глядя на объекты с эмоциональной привязанностью и следуя этой галлюцинации, мы разрушаем свой чистый потенциал.

Возможности человека велики, но необходимо использовать их мудро; мы должны знать, как направить свою энергию в правильное русло. Это крайне важно.

А сейчас, вместо того чтобы просто болтать, давайте я попробую ответить на вопросы, которые, должно быть, возникли у вас.

Вопрос: Как мне сделать свой ум осознанным, так, чтобы чувствовать равенство [всех живых существ] и действовать искусно?

Лама: Первое, что вам нужно сделать - это осознать, как работает ваш

выведенный из равновесия ум - как он возникает, что провоцирует его возникновение, на что он реагирует и так далее - и как ваши ложные концепции влияют на ваш взгляд на вещи. Когда вы понимаете свой разбалансированный ум, это становится ясным.

Буддийский подход к отрицательным состояниям подразумевает, что мы не избегаем их, а встречаем лицом к лицу и проверяем, почему они возникли, какова их природа, и так далее. Мы считаем, что это самый лучший фундамент для разрушения негативного сознания, и это более логично и научно обосновано, чем просто избегание, например, побег в какое-то другое место или попытка мыслить исключительно позитивно. Этого недостаточно. Поэтому, когда проблемы возникают, вместо того чтобы убежать от них, взгляните им прямо в лицо. Это очень полезно; таков буддийский подход.

Избегая проблем, вы никогда в действительности не сможете выяснить их причину. Прятать голову в песок бесполезно. Необходимо определить, откуда и как проблема возникает. Единственный способ узнавать, что такое ясность сознания - это понять природу неясного ума, особенно его причину. Если у вашей двери растет куст с шипами, который царапает вас каждый раз, когда вы входите и выходите, для окончательного решения проблемы недостаточно просто подрезать его, необходимо вырвать его с корнем. Тогда он больше никогда не побеспокоит вас.

Вопрос: Вы упоминали о выходе за пределы мысли. Могли бы Вы побольше рассказать об этом опыте?

Лама: Это возможно. Когда вы внезапно обнаруживаете, что ложное представление о себе, спроецированное вашим эго, не существует в том виде, как нам это кажется, вы можете автоматически испытать опыт пустоты, видение *шуньяты*. Но до тех пор, пока ваша выдумка о себе - "Я Губтен Еше, я то, я это, поэтому мне нужно то, мне стоит делать это" - продолжает быть вне вашего контроля, невозможно выйти за пределы мысли. Необходимо искусно исследовать подобные мысли с помощью анализирующего знания-мудрости. Внимательно посмотрите на представление о "я", как его интерпретирует ваше эго: что есть я? Что это такое? Это форма? Есть ли у него цвет? Нет. Тогда что это? Единственный вывод, к которому вы придете, - это что оно не существует нигде - ни внутри, ни снаружи, и видение, которое автоматически возникает вместе с этим опытом будет видением пустоты; в этот момент вы выходите за пределы мысли. До этого ваш ум был полон мыслей: "Я такой, поэтому мне нужен дом; я сякой, поэтому мне нужна машина; я какой-то еще, поэтому мне нужно пойти в супермаркет." Все это ваше "я то, я сё" происходит из противоречивого эмоционального мышления, которое полностью разрушает ваш внутренний покой...

Вопрос: И тогда человек оказывается за пределами мысли и испытывает опыт пустоты?

Лама: Да, это и есть пустота, или то, что на санскрите называется *шуньята*. Но пустота не означает, что ничего не существует. Она указывает на отсутствие концептуального представления об эго - "Я Тубтен Еше" - которое больше, чем Лос Анжелес, на но деле является галлюцинацией. Когда мы осознаем, что оно не существует вообще, что оно спроецировано умом, нашим эго, неожиданно приходит опыт пустоты; в этот момент мыслей нет.

Опять же, "отсутствие мыслей" не означает, что вы становитесь бессознательным. Многие полагают, что именно это имеется в виду, но так думать опасно. "Выйти за пределы мысли" - значит устранить обычное, создающее конфликт дуалистическое мышление типа "это - то", а не впасть в бессознательное состояние.

Вопрос: Есть ли в буддизме физические упражнения, подобные тайчи или йоге, чтобы поддерживать тело и ум в тонусе? Являются ли физические упражнения частью буддизма?

Лама: Зарядка - это хорошо, но упражнение ума гораздо важнее, оно обладает большей силой. Тем не менее, у нас есть определенные упражнения, но они по большей части направлены на помощь телу во время сессий медитации. Иногда мы сидим в ретрите в маленькой комнате месяцами и в это время занимаемся йогой. Однако, мы обычно делаем акцент на том, что, неважно, какие действия совершаются посредством тела, речи и ума, самое главное - это ментальное отношение. Буддизм всегда подчеркивает важность понимания природы ума.

Вопрос: Как нам избавиться от мусора в уме?

Лама: С помощью осознания, *что такое* мусор ума, откуда он берется, и насколько глубоки его корни. Если вы знаете ответы на эти вопросы, то сможете избавиться от мусора; если не знаете, то не получится. Поэтому Будда всегда делал акцент на том, что понимание - это единственный путь к освобождению; мы можем достичь освобождения только через осознание.

Вопрос: Если все настолько просто, и Бог так совершенен, почему он создает весь этот негатив и страдание, которые мы видим в мире?

Лама: Возможно, это *вы* создали все эти ужасные вещи, которые приписываете Богу. Наш собственный ум создает ситуацию, в которой теряется контроль. Все страдание, которое вы видите в мире, было создано не Богом, а негативным сознанием.

Вопрос: Как мне избежать круга смерти и перерождения?

Лама: Через понимание и разрушение причины, которая заставляет вас там

вращаться. По сути, если вы свободны от эмоциональной привязанности, для вас не существует круга смерти и перерождения. Как только вы избавились от корня проблемы - привязанности, нет никакой причины снова испытывать на себе ее результат - вы не окажетесь в неконтролируемой ситуации. Короче говоря, устраните привязанность.

Вопрос: Когда я читаю литературу о Дзэн и других восточных философиях, мне кажется, что все они говорят об одном и том же.

Лама: Да, если вы взгляните на разные религии поглубже - с правильным пониманием - то найдете сходные качества, но если смотреть на них поверхностно, то можно скорее скатиться к суждению: "Эта религия хороша, а та - плоха." Это неправильная оценка. Необходимо обращать внимание на цель религии - у всех религий есть цель - и как она может быть воплощена на живом опыте.

Вопрос, однако, в том, знают ли последователи религии, как применить в жизни ее идеи? Эта проблема часто встречается. Люди могут думать, что идеи религии хороши, но они понятия не имеют о методе - как применить эти идеи в жизни.

Вопрос: Таким образом, Вы утверждаете, что то, как буддисты применяют эти идеи на практике, лучше, чем в других религиях?

Лама: Нет, я не говорю, что наши методы лучше, чем у других. Я говорю о том, что у большинства из нас не хватает знания. Например, вы можете сказать: "Я буддист", но если проверить, насколько вы понимаете свою религию, и следуете ли в соответствии с ее положениями, то, несмотря на то, что вы утверждаете, что являетесь буддистом, возможно, это не так.

Я говорю не о каком-то определенном человеке, а скорее о всех нас. Поэтому, самая важная вещь, которую нам необходимо знать - это метод: как применить высокие идеи на практике, в реальной жизни.

Вопрос: Лама, можете ли Вы что-нибудь сказать по поводу межличностных проблем, возникающих в браке?

Лама: Конечно, мне есть что сказать по этому поводу! Основная проблема - это то, что супруги не понимают друг друга, и это непонимание приводит к плохой коммуникации и прочим проблемам. Также, часто молодые люди вступают в брак по очень поверхностным, неглубоким причинам: "Мне нравится, как он/она выглядит, давай поженимся." Не делается никакой проверки на предмет того, каков характер другого человека, или какой будет совместная жизнь. Поскольку мы не можем оценивать внутреннюю красоту людей, то судим их по внешнему виду; из-за недостатка знания-мудрости мы не видим важнейшие внутренние качества супруга. Затем, когда внешний,

относительный мир меняется, и вещи перестают работать так, как мы планировали изначально, очень легко перестать уважать партнера. Конечно, большинство отношений и браков основаны на эго, и совершенно неудивительно, что часто они распадаются.

Однако, очень важно, чтобы пара строила брак на основе ментальной коммуникации, а не физической, и чтобы эти два человека действительно искренне старались понять и помочь друг другу. Брак, основанный на поверхностных чувствах, почти всегда распадается. Из-за маленьких вещей возникает большой конфликт - из ничего! Например, муж говорит: "Положи это здесь", а жена отвечает: "Нет, я хочу, чтобы это лежало здесь." Это так глупо. Положить сюда или туда - какая разница? Это так необъективно, и тем не менее люди расстаются из-за таких глупостей.

Вопрос: Некоторые люди говорят, что Иисус - Бог. Как Вы видите Иисуса Христа?

Лама: Я вижу его как святого человека. Если вы понимаете его учения за пределами слов - здорово. Но мы не понимаем, о чем он учил. Хоть Иисус и говорил, что необходимо любить всех существ, мы все еще предпочитаем выбрать один атом и любить только его, презирая всех остальных. Это противоречит его словам. Если действительно понимать, о чем он учил, это принесет большую пользу, особенно в отношении ментальных болезней.

Вопрос: Иисус также говорил: "Я - единственный путь. Только через меня вы достигнете Бога."

Лама: Да, он говорил так, и это правда, но не стоит интерпретировать его слова неверно, будто только его учение истинно, а все остальные религии - нет. Это не то, что он имел в виду. "Единственный путь" означает, что мы можем достичь внутренней свободы только через реализацию того, о чем он учил. В любом случае, это моя интерпретация. То, что из уст Иисуса прозвучало как "только мой путь", вовсе не означало, что он навязывал какую-то доктрину. Он говорил об абсолютной реальности как единственном пути к Богу. Если вы осознаете это, то сможете достичь внутренней свободы; а если следуете своему замусоренному, полному галлюцинаций и ложных концепций уму, то нет никакой возможности достичь этого состояния. Вот так я интерпретирую слова Иисуса. Мне кажется, это идеально. Многие объясняют его слова очень категорично, но это всего лишь их замусоренный ум. Поэтому следует быть очень осторожными, когда нам кажется, что мы понимаем воззрения других религий. Во многих случаях то или иное воззрение будет прекрасным, однако, наш ограниченный ум будет думать: "Это означает то, а это - то", и все, что мы в итоге делаем - это переносим что-то глубокое и совершенное на нашу земную плоскость.

Вопрос: Попытка организовать и планировать свою жизнь - в противоположность просто позволению событиям происходить - это выражение привязанности?

Лама: Не обязательно. Вы можете организовать свою жизнь мудро. Как? Один из путей - постараться сделать ее полезной для других, вместо того чтобы просто жить ради своего удовольствия. Если ваша жизнь целостна, и вы мудры, обладаете знанием и распространяете прекрасные вибрации мира другим людям, это дорогого стоит. Это не является привязанностью. Буддизм говорит, что мы можем пользоваться нашей жизнью и объектами чувственного восприятия без привязанности посредством разумной оценки и использования их ради пользы человечества. Нам нужны и метод, и мудрость. Вы можете есть мороженое без заблуждения и привязанности; существует метод трансформации мирских удовольствий в путь обретения внутреннего мира и радости.

Вопрос: Могли бы Вы рассказать немного о реинкарнации?

Лама: Реинкарнация - это очень просто; это ментальная энергия. Ваша физическая энергия иссякает в момент смерти, и энергия сознания отделяется от тела и переходит в другую форму - вот и все. Это если объяснять просто. Ментальная и физическая энергии различаются. У современной науки есть небольшие трудности с этим. Она не соглашается с тем, что существует различие между этими двумя энергиями, однако буддизм объясняет это яснее.

2. Цель медитации

Мы медитируем, чтобы понять на своем опыте, как работает наш ум, а не для того, чтобы изменить наши представления и философию или попробовать какую-то экзотическую восточную штуку. Мы медитируем, чтобы исследовать базовую энергию, которая у нас уже есть, энергию наших тела, речи и ума: что они из себя представляют, откуда они берутся и почему действуют тем или иным образом. Это не внешний поиск; это изучение своего собственного ума, и оно очень важно.

Исследование внутренней природы - реальности вашего собственного ума и жизни - это не просто вопрос религии. Сложно отрицать, что у нас есть тело, речь и ум - мы постоянно чувствуем их и живем в поле их энергий. Поэтому исследовать свою собственную энергию, чтобы понять ее природу, очень важно.

Кроме того изучение природы ума не является прерогативой только молодых людей, люди старшего возраста также не могут отрицать существование тела, речи и ума. Поскольку и молодые, и старики не контролируют свой ум, все должны заниматься его исследованием. На самом деле все, чей ум неуправляем, возбужден и полон конфликтов и неудовлетворенности, должны очень пристально следить за тем, что происходит. Это одинаково полезно для людей всех возрастов.

Изучение ума не требует категоричного изменения привычек, поведения на работе, за столом или во время сна. Однако, неуправляемый ум тесно связан с нашей деятельностью в повседневной жизни и порождает конфликты, с которыми мы сталкиваемся все время. Поэтому так важно понимать природу своего ума и ментального отношения, это совершенно необходимо.

Сознание подобно центральному генератору энергии, который производит электричество для всего города; именно ментальная энергия определяет, позитивны или негативны действия наших тела, речи и ума, что в свою очередь приводит к счастью или страданию. Все энергии наших тела, речи и ума приходят из сознания. Поэтому буддизм всегда уделяет основное внимание важности знания его сущностной природы и того, как оно служит причиной управляемого и неуправляемого поведения.

Как буддизм предлагает нам исследовать свой ум? Основным методом является медитация. Мы слушаем учения о его природе и на основе услышанного экспериментируем со своим собственным умом, исследуя его суть на своем собственном опыте.

Мы можем обнаружить к своему удивлению, что медитация позволяет нам управлять некоторыми небольшими вещами, которые мы не могли взять под контроль раньше. Это вдохновляет нас двигаться дальше. Мы осознаем, что вовсе не являемся слабыми, а, наоборот, имеем фантастические способности и потенциал. Мы прекращаем думать: "Я безнадежен, я ничего не могу", - и

больше не надеемся, что другие сделают все за нас. С точки зрения буддизма сознание, которое надеется на других, слабо.

Таким образом, буддизм помогает нам через философию, психологию и медитацию стать своим собственным психологом, чтобы, когда возникают проблемы, мы могли определить их и решить самостоятельно. Это и есть сущность учений Будды. Все, чему он учил, было направлено на помощь нам в обретении знания-мудрости, необходимой для понимания жизни, которое приходит через осознание, как функционирует наш ум.

Западные психологи тоже стараются решить проблемы пациентов, но не помогают им стать психологами самим себе. Пациенты, имеющие психические проблемы, должны иметь представление о природе своей болезни; таким образом, они смогут найти правильное решение. Если истинная причина заболевания остается неясной, они не смогут исцелить ее. Мы должны осознать причины своих проблем.

Медитация не означает, что мы сидим в одиночестве где-нибудь в углу без дела; вы можете медитировать даже будучи физически активным. Ваше тело может находиться в движении, но ум в то же время остается полностью осознающим и ясным, ум наблюдает, как происходит общение с миром чувственных ощущений, как он интерпретирует объекты, которые воспринимает, и так далее. Это тоже медитация.

Обычно, идя по улице, общаясь с другими или совершая какие-либо другие действия, мы неосознанно оставляем отпечатки в уме - зерна, которые потом вырастут в проблемы. Мы называем это кармой. Большую часть времени мы не понимаем, что делаем; это основная проблема. Медитация может пробудить нас и избавить от проведения всей нашей жизни в состоянии сна. Мы думаем, что когда работаем, взаимодействуем с другими и так далее, мы пробуждены, но на определенном уровне все еще спим. Если вы взгляните поглубже, то увидите.

Таким образом, можно понять, насколько это ценно - понимать, как функционирует ваш неуправляемый ум, быть способным дисциплинировать себя с помощью правильной мудрости и видеть, что это именно то, что вам нужно, независимо от возраста. С пониманием контроль приходит легко и естественно.

Неуправляемый и недисциплинированный ум по своей природе является противоположным знанию-мудрости и состоянию счастья. Его суть - неудовлетворенность. Контролируя свой ум с помощью мудрости, вы создаете пространство, в котором можете найти покой и блаженство. Тогда жизнь становится полной мира и радости, и даже в какой-то степени защищенной от взлетов и падений внешнего мира. Вы начинаете наслаждаться жизнью и перестаете обвинять внешние факторы, когда что-то идет не так: "Я несчастлив, потому что общество нестабильно; мне плохо из-за обстоятельств, в которых нахожусь."

На самом деле у вас есть много причин быть счастливыми, однако ваш

слабый ум не видит возможности быть счастливым. Знание-мудрость является противоядием от слабости ума; она устраняет депрессию и дает решение для всех ваших проблем. Знание-мудрость - это путь к внутренней легкости, свободе и просветлению.

Таким образом, посредством медитации вы можете обнаружить, что эгоистичное сознание привязанности является причиной всех психических заболеваний и неудовлетворенности, и как, изменив свое отношение, вы можете сделать свой ум здоровым, а жизнь - полной смысла. Нам необходимо заменить чрезмерное волнение и заботу о себе - "Может быть, я заболею; может быть, это; может быть, то" - на состояние, когда посредством тренировки ума мы полностью посвящаем свою жизнь другим. Привязанность и забота только о себе - это состояния ума, подобные одержимости. Такой ум автоматически становится узким, что, в свою очередь, всегда приводит к проблемам.

В учениях Махаяны упоминается о состоянии сознания, которое мы называем *бодхичиттой*, что означает изменение своего отношения с навязчивой идеи о собственном благополучии - "Мне жарко, мне холодно, мне то, мне это" - на сострадательную заботу о счастье всех остальных живых существ и посвящение всего, что мы делаем, величайшему благу всех существ. Подобное отношение автоматически приносит расслабление и радость в наш ум; все, что мы делаем, становится полным счастья, и мы можем видеть более высокую цель во всем.

В противном случае мы видим только выдуманные нами объекты, которыми одержимо эго. Когда наши взгляды таковы, очень легко расстроиться и впасть в депрессию. Уныние и счастье не приходят из внешнего источника, а зависят от того, как мы направляем свой ум: не из изменения жизни, но из изменения нашей мотивации. Побуждение, с которым выполняется действие, более важно, чем само действие.

По отношению к действиям невозможно сказать: "Вот это однозначно плохо, а это - однозначно хорошо." Определяющим фактором оценки действия является мотивация, которая стоит за ним.

Поэтому не нужно спрашивать других: "Как думаешь, у меня все хорошо?" - вместо этого стоит заглянуть внутрь и проверить, какая мотивация нами движет в повседневной жизни. Действия с умом, полным привязанности, ради собственного счастья, основываясь на идее о воображаемом "я", неизменно приводят к разочарованию и конфликтам, в то время как полностью посвятив все, что делаем, на благо всех живых существ, мы автоматически становимся расслабленными, радостными и полными энергии.

Западные люди переоценивают важность физического действия. Например, многие полагают, что поступают "духовно", отдавая деньги бедным или на благотворительность, но часто это превращается в очередное путешествие эго. Вместо того чтобы сделать акт даяния противоядием от неудовлетворенности и привязанности, они впадают в еще бóльшую неудовлетворенность и эгоцентризм, а это не имеет ничего общего с религией. Такие люди просто

принимают на веру религиозную идею о том, что делиться с другими - это хорошо, и думают, что поступают благородно, но, с точки зрения буддизма, благотворительность - это не то, *что* ты даешь, а *почему* и *как* ты это делаешь. Истинное даяние зависит от мотивации - без привязанности и ожидания получить что-либо взамен. Такое даяние автоматически освобождает сознание. Даяние с надеждой получить что-то взамен обладает природой противоречия.

Поэтому нам нужно внимательно проверять свои так называемые религиозные действия, чтобы убедиться, что они на самом деле приносят пользу, а не причиняют еще больший вред другим и себе. Чтобы понять, стали ли наши действия позитивными, во время их исполнения мы должны медитировать на истинную природу реальности - то, что иногда называют "кругом трех": субъект, объект и действие. Именно так и создаются причины для освобождения от страдания.

Исследование природы своего ментального отношения очень ценно, особенно если делать это с намерением заменить привязанность к благополучию нашего воображаемого "я" на мысли о принесении пользы другим существам. Чтобы быть полезными другим, нам необязательно делать что-то физически - нужно просто направить свой ум в эту сторону. Это приносит огромную радость в сознание и теплое чувство в сердце и проясняет, в чем цель нашей жизни. Мы все время думаем, что источник теплых чувств находится во вне, но его там не найти. Теплота и удовлетворенность приходят из нашего собственного ума, именно там и надо искать их.

Думаю, я сказал достаточно на сегодня. Есть ли у вас какие-то вопросы?

Вопрос: Вы говорили об изменении ума к лучшему, изменении взгляда на вещи. Если я испытываю грусть или другое состояние сознания, которое мне не нравится, как это сделать?

Лама: Если в уме возникает проблема - это потому что вы что-то сделали не так в прошлом. Например, вчера ваш друг сказал что-то, что вредит вашей репутации, и, думая об этом сегодня, вы грустите. Подобные проблемы можно легко решить. Первое - это сильная привязанность к репутации, и хуже того - вы *верите*, что то, хороший вы человек или плохой, зависит от того, что говорят другие. Но на самом деле ответственность за то, хороши вы или плохи, лежит на вас. Даже если кто-то утверждает, что вы плохой или хороший, это не делает вас таковым. Вы несете ответственность сами. Кроме того, то, что было сказано вчера, уже улетело, так зачем волноваться? В любом случае, это всего лишь пример. Необходимо понимать, что если вас что-то беспокоит, - это всегда из-за привязанности, отвращения или неведения, недостатка глубокого знания-мудрости, и значит, решение проблем возможно. Существуют противоядия для каждого из этих ядовитых состояний сознания.

Вопрос: Являлась ли тантра самым высшим их учений Будды?

Лама: Да, несомненно, но Будда дал учения по тантре только тем студентам, которые обладали способностями, сообразительностью и знанием-мудростью, трансформирующей яд в лекарство. Если у вас нет подобной мудрости, практика тантры может быть опасной, поэтому, пожалуйста, будьте осторожны. Однако, существует поэтапный метод развития сознания таким образом, что в результате вы будете достаточно квалифицированы, чтобы практиковать тантру; вы не можете просто так начать этим заниматься.

Вопрос: Я видел тибетских монахов за чтением молитв нараспев. Какое влияние это оказывает на сознание?

Лама: Распевание молитв и мантр - это одна из форм тренировки осознанности в отношении объектов чувственного восприятия. Часто наше сознание органов чувств не понимает, что представляют собой объекты чувственного восприятия. Есть объект, и сознание его видит, но мы проецируем на него что-то еще - чего в реальности не существует. И затем определяем: "Это хорошо", или: "Это плохо." Во время распевания молитв наше обычное чувственное восприятие трансформируется в энергию блаженной мудрости с полной осознанностью об объекте восприятия органов чувств - звуке. Таким образом, это один из видов тренировки ума.

Вопрос: Это раскрывает сознание все больше и больше?

Лама: Да, это так. Это позволяет вам видеть истинную природу объектов чувственного восприятия, за которыми вы наблюдаете, а не галлюцинации, спроецированные вашим эго. На самом деле, когда вы видите монахов, делающих пуджу и начитывающих молитвы, это может казаться пустым ритуалом, но их внешние действия - это всего лишь символ, внутри они медитируют. Нам всем нужно научиться это делать. Кроме того, эти практики, как правило, приходят из традиции тантрического буддизма. Что это такое? Обычные люди могут воспринимать определенные вещи плохими, вредными для их ума, но, как я только что сказал, те, кто обладает мощной, искусной, проникающей мудростью-знанием и имеют доступ к методам тантры, могут трансформировать потенциально негативные вещи в позитивные. Это алхимия, превращающая яд в лекарство.

Вопрос: Могли бы Вы сказать несколько слов о роли женщин, ищущих просветления?

Лама: Мужчины и женщины, стремящиеся к просветлению, равны. Женщины имеют точно такой же потенциал к просветлению, что и мужчины, и обладают теми же способностями к тренировке ума. Способность развить глубокий контроль над умом и достичь просветления у всех одинакова. Нельзя говорить, что женщины слабее мужчин, и что они не могут ничего достичь. Кроме того, в Тибете было много женщин-лам.

Вопрос: Что Вы имеете в виду под контролем ума, и как нам этого достичь?

Лама: Контроль приходит через понимание природы ума и практику медитации. Но он обретается постепенно, а не сразу. Начните с опыта контроля в течение всего одного дня. Когда вы обнаружите, что в результате такого эксперимента вы чувствуете себя более счастливым и легким, то, возможно, подумаете: "А почему бы не попробовать это в течение двух дней?" Затем неделю, две, и так далее. Постепенное развитие контроля - это и есть правильный метод. Невозможно ожидать достижения высоких целей просто подумав о них, в то время как уровень вашего сознания еще низок. Это не работает. Единственный способ достичь духовных целей - это двигаться поэтапно и устойчиво.

Независимо от того, религиозны вы или нет, важно не просто ухватиться за какие-то идеалистические задачи, но подумать, возможно ли этого достичь, и как это сделать; спросите себя, что вы можете сделать, чтобы осуществить свои намерения. Это более практично.

Иногда мы видим, что если у человека что-то складывается не так в материальном мире, он обращается к философии или медитации, но привносит привязанность в свои духовные поиски, подобно тому, как делает это в материальном мире. Естественно, это тоже ни к чему хорошему не приведет.

Поэтому я прошу людей медитировать постепенно. Это удобный способ продвигаться в практике. Вы понимаете, что делаете, обретаете опыт, и все происходит для вас в комплексе.

Конечно, у нас есть множество разных методов. Иногда мы используем концентрацию на мантре и слушание внутреннего звука. Однако, обычно, вместо того чтобы быть слишком активным физически, лучше сесть, расслабиться и проверить свою мотивацию. Это имеет очень мощный эффект - намного более сильный, чем просмотр телепередач.

Вопрос: Нам говорят контролировать свои ощущения. Значит ли это, что если у меня в руке роза, мне не следует ее нюхать? Что Вы имеете в виду, говоря, что нужно заменять или контролировать чувства?

Лама: Для того чтобы достичь контроля, не нужно выбрасывать розу; можно просто разумно наслаждаться ее ароматом, не слишком преувеличивая его ценность. Например, если вы срываете цветок и думаете: "Моя жизнь полна смысла, пока у меня есть этот цветок. Если я потеряю его, то умру", - это неразумно; это преувеличение ценности цветка, основанное на заблуждении о нем. Справедливый взгляд на него был бы, если бы вы распознали, что его природа - непостоянство, как он появился, так и исчезнет. Когда наступает его время умереть, вы принимаете это, и не ноете: "Мой цветок засох, и жизнь закончена." Этот пример иллюстрирует то, как мы создаем проблемы в уме.

Это очень интересно. Конечно, мы не думаем осознанно: "Мне так нравится это. Пока у меня есть эта вещь, жизнь имеет смысл." Но на самом деле глубоко внутри, за пределами слов в нас живет эта философия. Так много всего происходит в нашем подсознании. Именно это нам и нужно проверять и наблюдать с помощью медитации. Но, возвращаясь к нашей розе: вы можете вдыхать ее аромат и наслаждаться им; чего стоит избегать - это преувеличения ее важности и привязанности к ней.

Вопрос: Какова лучшая защита от боли, которую причиняют другие люди человеку, когда он, находясь в поиске мудрости, становится уязвимым к этой боли? Например, когда кто-то старается обмануть его в бизнесе, должен ли он дать отпор или ничего не делать?

Лама: Это зависит от ситуации. Если дела в бизнесе идут хорошо, и кто-то обманывает вас на несколько долларов, вместо того, чтобы создавать большой шум вокруг этого, возможно лучше просто отпустить эту ситуацию или даже порадоваться, что у этого человека появилось чуть больше денег. Если сумма большая, то, опять же, все зависит от того, насколько сильно это причиняет вам боль. Один из способов оценки ущерба - это подумать, сколько вам осталось жить. Конечно, мы не можем знать наверняка, но, предположим, вы устанавливаете себе срок пять лет - хватает ли вам на эти годы? Если да, то несколько тысяч долларов не сделают большой разницы. Может быть, вы даже и не проживете столько, поэтому подумайте, стоит ли пара тысяч долларов борьбы? Если хорошенько проверить, вы убедитесь, что невозможно быть уверенным в том, сколько вам осталось жить.

Иногда люди забывают, в чем истинная ценность. Они зарабатывают миллионы долларов - намного больше, чем они могут потратить, даже если бы и жили сотню лет - и затем умирают молодыми, волнуясь о всех этих деньгах, которые они оставляют. Если вы собираетесь волноваться, убедитесь, что оно стоит того. Существует много вещей важнее денег.

Вопрос: Я так понимаю, что внутри нас есть позитивные и негативные миры, и нам нужно осознать позитивную сторону, нежели негативную.

Лама: О чем я говорю, так это о том, что мы можем сделать свой ум позитивным, наслаждаться жизнью и избежать участия в дурацких ситуациях и конфликтах. Это и есть то, что называется жить реалистично. Мы должны использовать энергию своих тела, речи и ума на поддержание того, что соответствует нашим человеческим нуждам, быть удовлетворенными и избегать погони за лишним. Ум, говорящий: "Мне нужно это, мне нужно то", - никогда не остановится.

Вопрос: Является ли бодхичитта самым прекрасным или важным аспектом буддизма?

Лама: Да, можно сказать и так. Те, кто воплотил медитацию о бодхичитте на практике, видят всех живых существ равными - в том смысле, что никто не является близким, то есть объектом привязанности, и никто не далек, будучи объектом ненависти. Они имеют одинаковое чувство по отношению ко всем существам - людям, животным, насекомым и прочим. Очень важно тренировать свой ум в этом.

Как правило, мы выбираем одного человека - это подобно предпочтению одного-единственного атома из всех атомов вселенной - и затем прилипаем к нему или к ней, привязываясь, переоцениваем и хватаемся за него, словно за соломинку: "Ты мой лучший друг, не могу жить без тебя." Цепляясь за один атом и впадая в такие крайности, вы автоматически определяете все остальные атомы как объекты, которые вы ненавидите, или к которым безразличны. Подобное несбалансированное состояние сознания неизбежно приносит конфликт и разочарование.

Поэтому для развития универсальной любви и сострадания необходимо видеть всех живых существ равными. Это оздоравливает сознание. Будда говорил, что не стоит привязываться ни к чему, даже к идее о просветлении. Если у вас есть эта привязанность, то когда кто-то говорит, что просветления не существует, вы сильно расстраиваетесь. Это *ваша* проблема.

Часто, когда вас привлекает какая-то религия или духовная философия, вы немедленно начинаете преувеличивать ее хорошие качества и цепляться за них, думая: "Ах, это восхитительно, это так прекрасно..." Это может быть очень опасным, поскольку если кто-то скажет, что эта религия плоха, вы взбеситесь. Таким образом действует нездоровый ум. Независимо от религии, философии, психологии или любой другой системы, которой вы следуете, если кто-то говорит, что она ничего не стоит, и вы расстраиваетесь, - это *ваша* проблема.

Поэтому Будда подчеркивал, что не стоит привязываться даже к концепции достижения высших реализаций и просветления, не говоря же об объектах чувственного восприятия. Также он просил нас не верить тому, о чем он учил, только лишь потому что он так сказал, и вместо этого тщательно проверять его слова на предмет того, подходят ли нам его учения или нет, с помощью своего собственного знания-мудрости. Ответственность лежит на нас; не стоит становиться буддистом из-за слепой веры.

Вопрос: Могли бы Вы рассказать подробнее о "круге трех", который Вы упоминали ранее?

Лама: Я говорил о том, что когда мы практикуем даяние, например, оно, по большей части, имеет отношение к уму; даяние - это мудрость. С точки зрения буддизма, щедрость не означает просто что-то кому-то отдать. Часто мы слышим, что даяние - это важно, но не понимаем, как именно это нужно делать, и потому совершаем даяние неправильно. И затем, вместо того чтобы стать противоядием от привязанности и неудовлетворенности, даяние становится причиной конфликта. Мы жертвуем, а затем жалуем об этом: "Не следовало

отдавать эту вещь, теперь она мне нужна." Это не даяние. Правильный акт благотворительности совершается с правильной мотивацией и знанием об истинной природе - пустоте - трех составляющих: вас, то есть дающего, человека, принимающего дар, и самого акта дарения.

Вопрос: Нужно ли также проверять, является ли дар подходящим?

Лама: Да, это хорошее замечание. Например, если вы дадите деньги кому-то, кто потом пойдет и пропьет их, то вместо помощи этому человеку, вы вредите ему. Это всего лишь один из примеров, их очень много.

Вопрос: Будет ли в таком случае даянием *не давать* деньги этому человеку?

Лама: Да, будет. Даяние с точки зрения Будды - это психологический метод, искоряющий привязанность и приводящий к достижению состояния покоя и мира. Вы можете сами увидеть, как это работает. Если вы даете с пониманием истинной природы объекта даяния и "круга трех" - дарителя, принимающего и самого действия - то нет опасности негативной реакции. Наша проблема в том, что мы всегда даем с ожиданием получить что-то взамен. Это огромная психологическая проблема. Поэтому дарите осторожно.

Вопрос: Что Вы думаете об учениях Иисуса Христа?

Лама: Его учения были прекрасны. Он учил, что значит истинная любовь, каковы недостатки эгоистического сознания, и прочим полезным вещам. Также он медитировал. Не думайте, что медитация присуща только восточным практикам. Медитируя на любовь Христа, мы можем выйти за пределы привязанности и эгоизма. Иисус также делал акцент на том, что нужно забыть о себе и больше обращать внимание на то, что приносит пользу другим. Он был прекрасным примером для всех нас.

Вопрос: Иисус и Будда учили одному и тому же?

Лама: Нет, их учения были различными, поскольку они давали их разным людям. Каждому нужно учение, соответствующее его или ее уровню сознания; одно и то же учение не подойдет всем. Именно поэтому нельзя категорично заявлять, что учения Иисуса - это все, что нам нужно, а учения Будды не нужны, или наоборот, что только Будда был прав, а Иисус - нет. Все зависит от уровня развития ученика: некоторые могут быть готовы к одной философской системе, но неготовы к другой, и только опытный учитель может сказать, какие учения подходят для каждого конкретного студента. Даже внутри буддизма Будда учил тысячам разных методов. Нельзя сказать, что один правильный, а остальные - нет. Все они необходимы для определенных людей. Поэтому существует сотни вкусов мороженого; умы людей различаются. Вы же не

можете сказать, что ванильное мороженое хорошее, а все остальные плохие.

Вопрос: Имеет ли буддизм отношение к Богу-спасителю, существующему во вне?

Лама: Буддизм подчеркивает, что ваш основной спаситель - это вы. Ни Бог, ни Будда не несут ответственности за ваши негативные действия - только вы сами. Поэтому необходимо проверять свой ум и мотивацию перед тем как совершить какое-то действие; как только оно совершено - уже слишком поздно.

Вопрос: Возможно ли иметь опыт общения с внутренним учителем или наставником?

Лама: Да, если вы способны находиться в состоянии глубокой осознанности, то можете получить наставления или ответы на вопросы, но подумайте, насколько вы осознанны и внимательны в течение дня? Час? Даже меньше? Поэтому, несмотря на то, что иногда вы делаете успехи, как сейчас, большую часть времени вы неосознанны. Однако, это дает вам пространство для развития. Как вы знаете, быть полностью осознанным день и ночь возможно, поэтому вместо того чтобы волноваться, просто делайте то, что нужно для развития такого состояния. Если вы можете быть полностью осознанным и действовать правильно, основываясь на мудрости, все, что вы делаете, будет совершенным.

Вопрос: Тогда какова роль внешнего учителя?

Лама: Это зависит от конкретного человека. Иногда внешний учитель не нужен. Если вы уже являетесь продвинутым учеником за счет практики в течение многих жизней, возможно, в этой жизни учитель вам не нужен. Вам нужно задать этот вопрос себе самому. Если у вас достаточно мудрости, чтобы направить свою вашу энергию в правильный канал - хорошо. Но если это не так, и вы все время обнаруживаете себя в состоянии сомнения и нерешительности, то не стоит следовать за этими негативными состояниями сознания. В таком случае вам нужен опытный внешний наставник. Но, конечно, перед тем как решить следовать советам потенциального учителя, нужно очень тщательно проверять его качества и внимательно анализировать то, что вам говорят. Если вы думаете, что ваши собственные советы лучше, следуйте им. Это путь личной ответственности.

3. Сострадание и пустота

Самое важное, что те, кто стремится к просветлению, могут сделать - это тщательно анализировать действия своих тела, речи и ума. Мотивация, то есть ментальное устремление, побуждающее нас действовать, определяет, являются ли поступки позитивными или негативными, нравственными или безнравственными. Главным образом это обусловлено нашим отношением.

Иногда мы не уверены в том, что есть позитивное, а что - негативное; мы не знаем, что такое мораль, и почему должны придерживаться ее. На самом деле это очень просто; мы можем проверить это с точки зрения науки. Этическими действиями будут являться те, которые движимы позитивным ментальным побуждением; безнравственные действия будут противоположны этому.

Например, когда мы говорим о Хинаяне и Махаяне, кажется, что разница между ними должна быть в философской позиции, но если проверить это с практической точки зрения, то обнаружим, что *яна* означает "колесница" - что-то, что перевозит вас из той точки, где вы находитесь сейчас, туда, куда вы хотите попасть - в определенное ментальное состояние; то есть здесь имеется в виду внутренняя колесница.

Человек, ясно увидевший, что природа самсары - заблуждение и страдание, и стремящийся к просветлению только для себя, вместо того, чтобы желать просветления ради блага всех живых существ, заботится только о себе и не имеет времени на то, чтобы уделить внимание проблемам других живых существ: "Мои проблемы - самые важные; мне нужно освободиться от них раз и навсегда." Такая ментальная позиция, когда человек ищет нирваны исключительно для себя, и называется Хинаяна.

В слове Махаяна *маха* означает "великий", а *яна*, как было сказано выше, - "внутренняя колесница"; что же делает эту колесницу великой? Опять же, *яна* подразумевает под собой ментальное отношение, и здесь мы называем это бодхичиттой, что означает стремление вырваться из-под контроля привязанности к "я" и одержимости благополучием этого "я", а также желание достичь просветления ради всех живых существ⁶.

Мы часто говорим: "Я желаю просветления", но если не подходить к этому осторожно, то наше духовное воззрение и практика могут превратиться в нечто материалистическое. Однако, те, кто обладают глубочайшим устремлением к просветлению, бодхичиттой, ищут пробуждения *исключительно* ради блага

⁶В своей книге "Тибетская традиция развития сознания" Геше Нгаванг Даргье (Geshe Ngawang Dhargye, Tibetan Tradition of Mental Development, стр.202) говорит: "Махаяна называется "великой" по следующим причинам: 1) Намерение велико, поскольку направлено на благо всех живых существ. 2) Замысел велик, поскольку ведет к состоянию всеведения. 3) Усилие велико. 4) Конечная цель велика, поскольку она направлена на достижение просветления, а не просто свободу от самсары. 5) Забота велика, поскольку проявлена в отношении ко всем живым существам. 6) Энтузиазм велик, поскольку практикующий не считает свою практику тягостной."

всех живых существ, и, таким образом, становятся истинными последователями Махаяны. Ищущие самореализации только лишь из-за заботы о своих самсарических проблемах являются последователями пути Хинаяны.

Почему мы называем этот настрой колесницей? Колесница перевозит нас куда-либо: в случае с Хинаяной - к освобождению, а в Махаяне - к просветлению.

Мы много говорим: "Махаяна - то, Хинаяна - это." Мы можем объяснить на словах, что представляют из себя эти колесницы, но необходимо понимать их на более глубоком уровне. Вполне возможно, что в то время как вы называете себя последователем Махаяны, на деле следуете пути Хинаяны. То, о чем вы говорите, не определяет, кем вы являетесь, только уровень вашего сознания указывает на это. Это и есть способ, позволяющий узнать, кто относится к Великой Колеснице, а кто - нет.

Однако, учение Лам-рим представлено таким образом, что объясняет весь путь; оно начинается с Хинаяны и продолжается через Махаяну, чтобы постепенно привести учеников к просветлению. Оно также показывает поэтапный путь, которому должны следовать практикующие. Следовать пути, изложенному в Лам-рим очень практично. Вы не можете пропустить шаги и перепрыгнуть на другой уровень, думая, что слишком сообразительны для первых ступеней. Кроме того, чтобы по-настоящему почувствовать заботу о счастье других, вместо того чтобы постоянно ставить себя на первое место, нужно начать с понимания своих собственных проблем. Этот опыт приобретается на начальных ступенях пути.

В молитве⁷ говорится:

Подобно мне, находящемуся в океане самсары,
Ввергнуты в него и все матери - живые существа.
Благослови, чтобы я осознал это, упражняясь в высшей бодхичитте,
И принял на себя ответственность за их освобождение.

Это значит, что сначала мы должны увидеть, что сами тонем в океане страдания самсары, только тогда мы сможем по-настоящему понять ситуацию других. Затем, видя это, нам нужно не только пожелать принести облегчение от их страданий, но и взять на себя ответственность за их освобождение и просветление; необходимо породить решимость привести всех живых существ к просветлению в одиночку. Это и есть настрой, который мы называем бодхичиттой.

Что представляет собой бодхичитта на самом деле? Именно то, о чем говорится в четверостишии. Это не просто понимание своего страдания, видение, что и другие тоже страдают, и потом порождение эмоционального сочувствия: "Ох, как ужасно, но чем я могу им помочь?" Это не бодхичитта.

⁷Молитва Ламы Цонкапы "Основание всех благих качеств" (Foundation of All Good Qualities). Английская версия на сайте www.LamaYashe.com, русская - на www.fpmt.ru.

Это правда, что мы страдаем от проблем эго и привязанности, и что все остальные живые существа находятся в той же ситуации замешательства, приводящей к проблемам самсары. Однако, видеть это и расстраиваться: "Ох, бедные живые существа, но что я могу сделать? Я не знаю никакого способа им помочь", - это не бодхичитта.

Если так эмоционально реагировать на страдания живых существ, то можно даже сойти с ума. Вместо того чтобы ваши инсайты приносили вам мудрость, они могут повлечь за собой еще больше галлюцинаций; вы накручиваете себя: "Я совсем запутался, я плохой, мир полон страдания. Больше нет причин жить. Можно просто перерезать себе вены, и покончить со всем этим."

Подобная реакция возможна, когда вы видите страдания. Если вы неосторожны, то можете чувствовать, что такое искаженное сострадание - это и есть бодхичитта. Это полное заблуждение. Бодхичитта требует огромной мудрости, а она не основана на эмоции печали. Бодхичитта - это просветленный настрой, который берет начало в понимании, что все живые существа, включая вас, имеют потенциал достичь пробуждения. Вначале вы можете думать: "Что я могу сделать, чтобы помочь всем живым существам достичь просветления? Я совсем ничего не умею", - но затем, когда вы видите возможность приведения их к пробуждению, в вашем сознании каким-то образом открывается дверь, и вместо беспокойства и ощущения, что задыхаетесь, вы чувствуете вдохновение. Поэтому в четверостишии, которое я цитировал, бодхичитта описывается как высшая, совершенная или великолепная.

Чтобы развить бодхичитту, нам нужны две вещи. Первая - это, как сказано: "Подобно мне, находящемуся в океане самсары..." Сначала нам нужно исследовать и понять нашу собственную самсарическую природу. Когда мы осознаем, что все наши ложные концепции и страдание исходят из эго, то можем распространить это знание на других: "Ввергнуты в него и все матери - живые существа." Затем, когда мы видим свой потенциал достичь просветления, то понимаем, что и все остальные живые существа также обладают им, и готовы взять на себя ответственность, пробудившись самому, привести их к пробуждению. Такое намерение - это и есть бодхичитта; когда две мысли - о достижении просветления и благополучии других - приходят на ум одновременно, это бодхичитта.

Очень важно увидеть возможность приведения всех живых существ к состоянию просветления и взять на себя личную ответственность за это. Это автоматически избавляет от привязанности, и одновременно с этим ваши действия естественным образом становятся приносящими пользу, даже без необходимости думать об этом.

Многие думают, что бодхичитта является дуалистическим умом, а это противоречит [идее пробуждения], поскольку Будда говорил, что просветленные существа вышли за пределы дуалистического ума; эти люди не

понимают, зачем нужно намеренно порождать дуалистическое сознание. Некоторые даже вступают в философские споры на эту тему.

Однако, сознание, имеющее дуалистический взгляд, необязательно полностью негативно. Например, когда мы только начинаем понимать природу самсары, непостоянство, пустоту и так далее, невозможно достичь реализации этих феноменов без предварительного их изучения посредством дуалистического воззрения.

Очень непросто выйти за пределы дуальности. Иногда вы можете испытывать некоторое подобие единства, но все же находить в этом дуалистическую часть. Дуалистическое воззрение очень тонко. Даже бодхисаттва десятого уровня, достигший полного понимания пустоты, все еще обладает дуалистическим воззрением на очень тонком уровне.

Также, концептуальная мысль и дуалистическое восприятие - две разные вещи. Можете проверить: нажмите на один глаз несильно и посмотрите на лампочку - в теории вы знаете, что там всего одна лампочка, но видите две. Это и есть разница между концептуальной мыслью и дуалистическим восприятием. Поэтому когда вы впервые испытываете на собственном опыте мудрость, постигающую пустоту, у вас возникает правильная концептуальная мысль, но вы все еще видите вещи дуалистически.

Причиной, по которой мы, существуя с безначальных времен, все еще не достигли просветления, является наш обусловленный ум - он неуклонно воспринимает вещи ошибочно, дуалистически. Только ум *арья* бодхисаттвы выходит за пределы такого восприятия, когда он находится в медитации на пустоту. Все остальные умы - дуалистичны.

Часто мы чувствуем, что аналитическая медитация слишком трудна, потому что нужно потратить огромное количество умственной энергии, чтобы проверить и то, и это, и мы приходим к выводу, что лучше просто перестать думать вообще, чтобы освободить сознание. Но это всего лишь эго. Как можно перестать думать? Мысли работают постоянно, как автоматические часы. Спите ли вы или находитесь под наркотиками, мысли всегда присутствуют в уме. Можно опустошить желудок, но не ум.

С точки зрения тибетских лам, все, что воспринимает обусловленный ум живых существ, не соответствует реальности. Откуда тогда берется идея о том, чтобы освободить ум от мыслей?

Опыт пустоты не является интеллектуальным знанием. Если бы это было так, то все, что нужно было бы сделать, чтобы получить этот опыт, - это создать его интеллектуально: "Это пустота, а я здесь", - и затем: "Ух ты, сейчас я чувствую пустоту." Но, конечно, это всего лишь загрязненная, обманчивая, ложная концепция. В действительности требуется немалое время, чтобы получить опыт пустоты. Тем не менее, существуют разные степени опыта. Но для новичков невозможно получить опыт пустоты интеллектуально; она находится за пределами интеллекта.

Будучи заняты духовными поисками, мы сталкиваемся с двумя видами опасности. Одна - это чрезмерная эмоциональность: "Я страдаю, другие тоже страдают, ох, это слишком, Боже, помоги нам!" Видеть все таким ужасным - это слишком эмоциональный подход. Другая крайность - это отрицание: "Ничего не существует." Вы не можете отрицать реальность своего страдания... но с помощью искусной мудрости и практики можно освободиться от него.

Нам просто нужно следовать срединному пути между двух крайностей - слишком эмоционального восприятия, что все есть страдание, и впадения в интеллектуальный нигилизм, что ничего не существует. Однако, очень сложно встать на срединный путь.

Поэтому Лама Цонкапа всегда придерживался взгляда, что для достижения просветления необходимо развивать метод и мудрость одновременно, и что нужно сбалансировать две крайности: отсутствие мудрости и эмоциональное страдание и слишком сильный акцент на пустоте и отрицание морали и прочего. Метод и мудрость нужно развивать одновременно.

Метод - это бодхичитта. И не просто слова: "Бодхичитта - это прекрасно!" Нам нужно практиковать ее так, как это описано в Лам-рим. Если у вас нет совершенного метода для развития бодхичитты, она так и останется на уровне хорошей интеллектуальной идеи. Поэтому, зная способ развития бодхичитты, вы становитесь невероятным счастливым человеком. Шантидева и Чандракирти объяснили, как практиковать бодхичитту, а Лама Цонкапа на основе их учений подробно изложил, как воплотить это в жизнь.

Один из методов, на котором Шантидева особенно ставил ударение, - это уравнивание себя и других и обмен [своего счастья на их благополучие] (по-тибетски: dag-shen nyam-je): замена привязанности к своему счастью на желание счастья для остальных существ. В течение бесчисленных жизней мы были одержимы идеей о своем собственном удовольствии, и совершенно пренебрегали другими живыми существами. Фокус исключительно на своем счастье и есть эгоистическая забота только о себе. Необходимо абсолютно изменить такую ментальную позицию в сторону большей заботы о благополучии других.

На самом деле подобная мысль обладает большой мощью; зародившись, она автоматически разрушает эго. Например, когда кто-то просит нас подать чай гостю, в нас сразу же возникает негодование. Мы подносим чай, но делаем это без особой радости. Как только нас о чем-то просят, незамедлительно мы чувствуем раздражение. Это просто удивительно: мы не можем порадоваться возможности поднести кому-то чашечку чая.

Человек, который изменил привязанность к своему "я" на заботу о других не почувствует этого раздражения. Ему даже не нужно думать об этом, он автоматически рад предложить чаю. С психологической точки зрения такое отношение очень полезно - оно не дает возникнуть в сердце боли привязанности к своему "я".

В самом начале нашего пути нам, новичкам, требуется огромное

понимание и мощная интеллектуальная решимость, поскольку на протяжении бесчисленных жизней мы продолжали инстинктивно думать: "Самая важная вещь на свете - мое удовольствие." Каждую минуту, каждую секунду эта мысль звенит в сознании, даже если мы это и не осознаем. Привязанность уходит корнями глубоко за пределы интеллектуального уровня, и очень сильна в наших умах.

Чтобы разрушить инстинкты привязанности и эгоцентризма, нам нужно посвятить себя счастью других; мы должны делать это не засчет искусственного усилия, но благодаря знанию, что даже в основе боли из-за потери друга лежит привязанность. Тем не менее, даже если ваш лучший друг попросит вас налить ему чашечку чая, мы все еще можем чувствовать раздражение, которое есть привязанность к своему "я". Это невероятно.

Таким образом, нам нужно зародить мысль: "Привязанность была моей проблемой во всех моих бесчисленных жизнях, и все еще является моим истинным врагом. Если бы нужно было назвать имя моего злейшего врага, им стала бы привязанность, поскольку она доставляет мне постоянную боль и разрушает все мое счастье. На протяжении всех жизней я заботился только о своем собственном удовольствии, а это приводит к страданию. Необходимо заменить свое отношение с беспокойства только о своем благе на заботу о счастье всех моих матерей - живых существ. Учитель Будда Шакьямуни достиг просветления, заботясь о всех живых существах и помогая им; поскольку я следую своей привязанности с безначальных времен, то все еще нахожусь в полном замешательстве."

Те, кто действительно хочет достичь просветления, должны забыть о собственном удовольствии и полностью посвятить себя другим. Это самое важное. На самом деле, это вопрос психологии. Поначалу кажется, что это всего лишь интеллектуальная мысль, но если вы начнете по-настоящему заботиться о счастье других и забудете о своем, автоматически эгоцентризм будет побежден, а гнев усмирен. Это происходит, потому что гнев и ненависть берут начало в эгоистической мотивации, которая беспокоится только о собственном благополучии. Не размышляйте над этим просто с философской позиции; проверьте это на практике в повседневной жизни.

По этой причине Нагарджуна говорил: "Все позитивные, нравственные действия берут начало в заботе о счастье других. Все безнравственное и негативное приходит из эгоистической привязанности."

Итак, это ясно, правда? Мы не просто выдумали это, чтобы пофилософствовать. Это научный опыт. Проверьте свою повседневную жизнь: с тех пор как вы родились, вы должны были иметь дело с другими людьми. Вы не можете выжить без участия других людей; это невозможно, если только вы не станете Миларепой. Но если и станете, то ненадолго.

Таким образом, бодхичитта очень практична. Не нужно слишком много заниматься интеллектуальными размышлениями. Достаточно просто проверять каждый день, как эгоцентрическая мысль беспокоит ваш ум. Даже если кто-то

просит вас подать чашечку чая, вы раздражаетесь. Это немислимо, но таково это. Вы приносите-таки этому человеку чашку и с шумом ставите ее на стол: "Вот твой чай", - но, хоть вы и сделали то, о чем вас просили, поскольку это было совершено с эгоистическим жужжанием в сердце, то действие будет негативным в результате. С другой стороны, принося кому-то чай с глубокой мыслью о бодхичитте, это становится самой позитивной вещью, которую вы только можете сделать: все самые прекрасные качества всеведающего просветленного сознания приходят из заботы о счастье других существ.

Простое понимание этого становится очень мощным. Для начала - забудьте пока про просветление - оно делает вашу повседневную жизнь счастливее; у вас не возникает проблем с окружающими. Это очень практично. Поэтому упражняйте свой ум в бодхичитте как можно больше и постарайтесь осознать, что самым большим препятствием к обретению счастья в жизни является привязанность. И если вы не можете полностью заменить привязанность к своему личному удовольствию на заботу об удовольствии других, по крайней мере вы можете практиковать медитацию уравнивания⁸ - она тоже дает очень мощный эффект и является хорошим способом сделать свою жизнь приятной.

Наверное, вместо того чтобы высокомерно искать достижения просветления, можно сначала попробовать сделать свою жизнь более счастливой, перестав позволять себе вещи, которые вы делаете из эгоизма, и которые все усложняют. Для начинающих такой подход более реалистичен и разумен. Просто наблюдайте за своей повседневной жизнью и обратите внимание на то, как эгоистичная привязанность становится причиной всех возникающих проблем.

Все проблемы, связанные с неутолимим желанием, имеют корни в привязанности, так же как и проблемы ненависти и гнева. Даже плохая репутация и чувство расстройства, которое возникает, когда вас оскорбляют, приходит из привязанности. Поняв это, вы сократите количество своих проблем и станете психологически здоровее, поскольку понимание приводит к ослаблению эмоциональной привязанности, и она больше не имеет влияния на вас.

Я говорю о том, что иногда мы слишком много интеллектуально размышляем о высшей цели - просветлении - и игнорируем возможность исследования, как возникают проблемы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Одно это, будучи совершенно непрактичным подходом, приводит нашу жизнь к хаосу.

Проверять, как возникают проблемы, - разумно. Это и есть самая важная вещь, и именно это и называется практикой Дхармы. Мы учимся, постоянно проверяя, какое состояние сознания приводит к проблемам. Поняв природу привязанности, мы сможем легко распознать ее, когда она снова возникнет. Но, не зная, на что обращать внимание, невозможно увидеть.

⁸См. Приложение в книге Ламы Еше "Эго, привязанность и освобождение" (Ego, Attachment and Liberation, бесплатная книга из Архива Мудрости Ламы Еше).

Мне нечего добавить к тому, что уже было сказано, но если у вас есть вопросы, я постараюсь на них ответить.

Вопрос: Предположим, мы обладаем мышлением Махаяны и хотим принести счастье другим. Их так много, как понять, кому помогать, и как?

Лама: Когда я говорю, что нужно проявлять бóльшую заботу по отношению к другим существам, я не имею в виду буквально, что вы должны помочь им *всем* прямо *сейчас*. Конечно же это невозможно - нам нужно это понять. Когда вы породите желание принести пользу всем живым существам, и затем посмотрите глубже на то, что включает в себя подобное намерение, то увидите, что в настоящий момент ваш ум, мудрость и действия довольно ограничены, чтобы помочь всем существам, и для того, чтобы быть способными это сделать, необходимо развить безграничное, превосходное знание-мудрость будды. Став буддой, вы сможете проявиться в миллиардах различных аспектов, чтобы взаимодействовать и общаться с разными живыми существами на их языке и соответственно их уровню сознания. Поэтому, понимая, что вы не можете сделать этого сейчас, но обладаете потенциалом достичь просветления и затем *действительно* помочь им, вы начинаете практиковать "колесницу", которая подходит вам, до тех пор, пока она не приведет вас к состоянию будды, когда вы сможете быть по-настоящему полезным другим. Однако, это не значит, что вы не можете приносить пользу уже сейчас, хотя она и ограничена.

Путь к просветлению имеет три основных уровня. Первый приводит нас к обретению высшего рождения, но не выводит из самсары; отсюда помощь, которую мы можем оказать другим существам, минимальна. Второй уровень - для тех, кто ищет полного освобождения от самсары, беспокоясь, главным образом, о своих собственных проблемах. Хотя такие практикующие и выходят за пределы своего эго, польза, которую они могут принести другим, тоже довольно лимитирована; они не способны помочь всем матерям-живым существам. Только полностью пробужденные существа могут помочь всем живым существам - если вы хотите это сделать, то это и есть цель, которую нужно достичь, и это, в свою очередь, и есть место, где начинается третий, или высший уровень пути.

Помощь другим - это намного больше, чем просто мысль: "Я хочу поделиться своей мебелью с другими", - и затем распиливание ее на мелкие кусочки и раздачу поровну между вашими друзьями. Это не помощь. Акцент должен быть сделан на упражнении ума. Иначе это будет звучать немного похоже на коммунистическую пропаганду: мне нужно разделить все, что имею, со всеми остальными существами. Это неверно; это слишком эмоциональный подход. Коммунистическая идея о равенстве ошибочна, поскольку в ее основе не лежит развитие сознания. Это все еще очередная уловка эго. Невозможно достичь всеобщего равенства, просто сказав: "Все должны быть равны", но на деле все еще обладая эго и привязанностью и не упражняя свой ум. Вы не

можете подчинить людей с помощью оружия - может, во вне это и кажется контролем, но на самом деле это не так.

Наша цель - заменить привязанность к своему "я" на заботу о других. Это основано на чувстве равенства всех существ, которое достигается посредством медитации, а не на физическом уровне. Это психологическая тренировка ума, она сильно отличается от коммунистической идеи о равенстве. Взгляните, например, на Советский Союз. Изначально их идеей было равенство, но сейчас они становятся все больше похожими на Америку. Почему? Потому что имеют привязанность; все хотят быть счастливыми. То же самое происходит с Китаем. В реальности природа самсары циклична. Одни и те же вещи происходят снова и снова. Я не делаю никакого телепатического предсказания; вы можете увидеть с помощью логического анализа, как это работает.

Вопрос: Из двух колесниц Хинаяна кажется более строгой в отношении запрета определенных действий - нельзя убивать, красть, вступать в неподобающую сексуальную связь и так далее - в то время как Махаяна говорит, что мотивация важнее действия. Также, Нагарджуна процитировал Будду, говоря из огромного сострадания, что нам следует владеть как можно меньшим количеством имущества и быть довольными тем, что имеем, поскольку для нас очень сложно осознать свою мотивацию. Поэтому мне кажется, что на нашем уровне сознания нам лучше следовать Хинаяне, а не Махаяне.

Лама: Я согласен с тем, что лучше иметь меньше вещей, чем быть окруженными сотнями объектов желания, которые толкают нас туда и сюда, и будоражат наш ум. Однако, тибетский буддизм ставит Хинаяну и Махаяну на одну ступень; он объединяет обе колесницы. Поскольку наш ум имеет тенденцию нестись, как бешеный слон, то нам, конечно, стоит строго придерживаться определенных правил ментального поведения - и тогда, следуя дисциплине, предложенной опытными практикующими, медитировать правильно и практиковать искренне станет в разы легче.

Например, если вы находитесь в шумном аэропорту, где все вокруг вас носятся как угорелые, и я вам говорю: "Медитируй! Медитируй!" Это же невозможно, правда? Почему? Потому что все ваши "двери" органов чувств открыты нараспашку, и просто невозможно сконцентрироваться на чем-то одном. Точно так же, если вы сядете медитировать, а я буду тыкать в вас иголкой, говоря: "Сосредоточься!" - вы не сможете этого сделать. Объекты "гравитации" привязанности органов⁹ чувств подобны игле - они автоматически волнуют ваше сознание, и если вы не изолируете себя от них, медитировать станет очень трудно.

⁹Редактор английского издания: На протяжении нескольких лет я думал, что вместо *гравитации* (которая по-английски звучит как gravitation), Лама пытается сказать *удовольствие* (здесь игра слов: удовольствие переводится как gratification), и старался поправить его - что было совершенно бесполезно - однако в конце концов стало ясно, что Лама прекрасно знал, что он хочет сказать, имея в виду непреодолимую силу притяжения, с которой объекты привязанности действуют на наш ум.

Один лама говорил: "Чем больше вы имеете, тем больше у вас предрассудков." Так и есть: чем больше объектов у нас в собственности, тем больше мы одержимы мыслью о том, что их надо охранять, и постоянное присутствие этих объектов в нашем уме вынуждает нас жить в постоянной тревоге.

В Америке это стало практически правом - иметь большой дом, пару машин, холодильник и прочее. Никто не смотрит на вас косо; и приобретение всех этих вещей совсем не обязательно требует от вас больших усилий. Что требует усилий - так это решение, например, что съесть на завтрак; у вас такой большой выбор: "Что мне съесть? Это? Или вот это? Как насчет этого?" Это напрасная трата времени; подобные вещи усложняют жизнь.

Придерживайтесь срединного пути и внимательно выбирайте свое окружение; создайте свою собственную мандалу, подобно тому, как Ченрезиг (Будда Сострадания) создает свою - окружите себя людьми и вещами, которые способствуют вашей практике. Иногда мы можем быть очень слабыми; мы думаем, что все очень сложно. Однако, необходимо помнить, что человеческие проблемы решаются человеческой мудростью. Поэтому сотворите свою собственную мандалу согласно тому, как вы хотите развиваться дальше - тщательно выберите людей, с которыми хотите двигаться вместе; дом, в котором хотите жить; деятельность, которой хотите заниматься, и так далее. Это очень важно. Иначе вы просто останетесь с ощущением: "Будь что будет. Кто знает, что будет дальше?" Это неправильный подход. Карма сильна. Вовсе не обязательно, что все будет так, как вы хотите, но если вы создадите для себя правильную среду, то у вас будут все шансы развиваться в том направлении, в котором хотите.

Вопрос: Когда я думаю обо всем этом, во мне возникает дилемма. В странах, где всего в достатке, таких как Америка, может казаться, что чем меньше у меня собственности, тем меньше привязанности и выше способность мыслить ясно и, таким образом, быть полезным другим. С другой стороны, если бы у меня был большой красивый дом с несколькими спальнями, наверное, я мог бы принести бóльшую пользу другим, давая им кров, еду и возможность медитировать, заботясь о них.

Лама: Если вы обладаете глубокой мудростью, конечно же вполне вероятно, что вы смогли бы помочь другим таким образом. Но если ваше сознание затуманено, и вы предлагаете свои услуги эмоционально, то через десять дней будете говорить: "На кухне бардак, вот здесь окно разбито, прошлой ночью он сделал то, сегодня она сделала то..." - Вы будете расстраиваться, другие будут расстраиваться - к сожалению, иногда происходит и такое. Если вы сможете осуществить свои планы с мудростью и искусно поддерживать все это в работе, тогда, конечно, помощь другим, о которой вы говорите, будет замечательной, но сначала хорошенько все продумайте и взвесьте все возможные варианты.

Возвращаясь к вопросу о правилах ментального поведения: хотя и важно следовать им в начале вашей практики, однако, через какое-то время, если у вас достаточно мудрости, возможно, они вам больше не понадобятся.

Вопрос: Я думаю: как мы должны относиться к Вам как к ламе? Должны ли мы воспринимать Вас как такого же человека?

Лама: Конечно! Я обычный человек.

Вопрос: Я имею в виду что, например, сегодня очень жарко, и хотя для меня это нормально, я понимаю, что для Вас это может быть плохо¹⁰. Позволено ли мне думать таким образом - Вы же все-таки лама? Кто-то мне сказал, что нам не следует думать о ламах как об обычных людях.

Лама: Конечно, я обычный человек. В настоящий момент я проявляюсь как американец из штата Висконсин.

Вопрос: Где бы Вы провели границу между двумя полюсами: когда человек оказывается в ситуациях - например, на работе - где у него есть множество возможностей увидеть свой эгоизм, но где он также бессознательно создает большое количество негативной кармы, и избеганием ситуаций, которые могут спровоцировать возникновение подобного негативного состояния сознания?

Лама: Это зависит от ситуации. Например, если вы не окажетесь в подобной ситуации, может быть, у вас не будет денег на жизнь. Скажем, у вас нет возможности получить какую-либо другую работу, кроме той, которая приносит беспокойство в ваш ум. Можете попробовать согласиться на нее и использовать эту возможность, чтобы понять природу своего беспокойства, и таким образом развить мудрость. Это смешанная ситуация: частично негативная, частично позитивная. Если у вас нет выбора и приходится взяться за эту работу, тогда надо постараться сделать так, чтобы позитивная часть перевесила негативную, но если вы чувствуете, что это выше ваших возможностей, и все закончится нервным расстройством, тогда, конечно, лучше попробовать найти какую-то другую работу. Вам необходимо самостоятельно определить это для себя. Однако, если у вас достаточно мастерства, вы постараетесь найти работу, связанную с Дхармой, которая рождает ощущение покоя и счастья и дает возможность приносить пользу другим.

Вопрос: Я сейчас работаю водителем такси и, конечно, встречаю множество разных людей каждый день, что дает огромное количество возможностей практиковать медитацию уравнивания всех живых существ. Я

¹⁰Все студенты Ламы думали, что состояние его сердечно-сосудистой системы ухудшалось из-за жары, хотя он сам никогда не жаловался.

хочу спросить: хороша ли подобная ситуация, в которой есть много над чем поразмышлять во время моей вечерней медитации, но, в то же время, где я создаю негативную карму днем, когда злюсь, например?

Лама: Опять же, это зависит от конкретной ситуации. Если вы оцениваете ее больше как позитивную, то немного злости может быть не так уж и плохо. Развиваться, чтобы приносить пользу другим, - это лучше, чем немного гнева. Вы можете думать: "Гнев немного беспокоит, но если я приношу пользу другим, меня это не сильно волнует." Когда вы жертвуете собой ради других, сумасшествие автоматически исчезает.

Благодарю вас. Думаю, это все, на что у нас хватило времени сегодня. А сейчас нужно посвятить заслуги. Это очень важно. Мы часто делаем добро без посвящения заслуг, и в результате, когда злимся, вся добродетель сходит на нет. Это все касается ментальной энергии. Поэтому когда вы совершаете что-то хорошее, вместо того чтобы раздуться от гордости: "Я здорово сделал", - или в какой-то момент поддаваться гневу - все это растрчивает вашу позитивную энергию - просто искренне посвятите свои заслуги другим. Это важнейшая часть тренировки ума. Поэтому, начиная с бодхичитты - стремления привести всех матерей-живых существ к просветлению - делайте то, что делаете, и затем посвятите свои заслуги: это помогает сделать ваш поступок завершенным.

Если не думать об этих трех составляющих - мотивации, действии и посвящения заслуг - все наши поступки остаются незавершенными, и поэтому не обладают особой силой. С другой стороны, когда мы совершаем негативный поступок, даже не раздумывая об этом слишком много, мы делаем их идеально с начала до конца: нами движет сильное желание, мы действуем с большим энтузиазмом, а когда заканчиваем, то думаем: "Хорошо получилось", как бы посвящая свое действие привязанности. Поэтому с начала и до конца действие превращается в идеальный негативный поступок.

Практика Махаяны является абсолютной противоположностью такому негативному деянию. В самом начале мы зарождаем бодхичитту, которая полностью нейтрализует эгоизм. Затем мы совершаем позитивное действие. И в конце, вместо того чтобы испытывать гордость, мы искренне посвящаем заслуги на благо другим. Таким образом это становится полностью позитивным.

Другие религии, возможно, не настолько совершенны. Они могут начинать с хорошей мотивацией, но действовать не во благо; или с действием может быть все в порядке, но посвящения заслуг нет. Такая практика не может стать истинным противоядием против привязанности. Если вы посмотрите на психологию Махаяны, то увидите, что вся практика целиком - побуждение, действие и посвящение - является инструментом для разрушения привязанности. Необходимо понимать психологию своей практики для того, чтобы знать, зачем вы это делаете.

4. Краткая история Будды Майтрейи¹¹

Бесчисленные эоны назад, совершив множество подношений, Майтрейя принял обеты бодхисаттвы от *татхагаты* Обладающего Великой Силой в присутствии множества других будд. Начиная с этого момента, он вел бесчисленное количество живых существ к просветлению, наставляя их на пути трех высших упражнений - дисциплины, концентрации и мудрости, применяя методы трех колесниц - Колесницы Шраваков, Пратьекабудд и Бодхисаттв.

Выполняя практики бодхисаттв, он уделял особенное внимание медитации на великой любви. Он не только учил этому пути других, но и сам непрерывно медитировал, часто становясь рядом с воротами, ведущими в город, и входя в глубокое созерцание великой любви. Его медитация была столь сильна, что, те, кто находился достаточно близко, чтобы дотронуться до его ступней, обретали реализацию любви. Это доставляло большое удовольствие татхагатам десяти направлений, которые радовались его деяниям и предсказали, что во всех его последующих жизнях в качестве бодхисаттвы и будды его будут знать как "Любовь" [*Майтрейя* на санскрите или *Чамба* на тибетском]. Вот так он получил свое имя.

В одной из тех жизней Майтрейя родился одним из тысячи сыновей великого короля. Король пожелал узнать, в каком порядке его сыновья достигнут просветления, для этого он положил карточки с их именами в чашу и в течение семи дней медитировал и выполнял множество ритуальных подношений. Затем, когда он стал по очереди вынимать карточки, имя Майтрейи оказалось пятым по счету. Будда того времени, которого все звали Безграничное Знание, предсказал, что Майтрейя станет пятым буддой этой эры - после Будды Шакьямуни.

В конце концов Майтрейя прошел все уровни духовного развития, достиг десятого, высшего уровня пути бодхисаттвы и затем стал полностью просветленным буддой. Достигнув этого уровня величайшего совершенства, он проявился в разных аспектах в бесчисленных землях будд; в настоящее время местом его пребывания считается чистая земля Тушита, где он передает учения Махаяны бесчисленным ученикам — бодхисаттвам высших уровней. Именно здесь он давал учение по пяти знаменитым текстам¹² великому Арья Асанге. Также Майтрейя дает множество других учений в соответствии с потребностями различных учеников. Он проявляется в качестве несчетного

¹¹Мы не уверены, из какого источника взялось это введение, или кто и откуда его перевел, но оно было напечатано в садхане, которую раздавали в Институте Майтрейи, когда Лама Еше давал это учение в 1981 году.

¹² "Установление различий между феноменами и природой феноменов" (Дхармадхарматавибханга), "Установление различий между срединным путем и крайностями" (Мадхьянтавибханга), "Украшение к сутрам Махаяны" (Махаянасутраламкаракарика), "Украшение ясной реализации" (Абхисамаяламкара), "Непревзойденный континуум Великой Колесницы" (Махаянауттаратантрашастра).

количества духовных наставников в десяти направлениях, таким образом ведя многочисленных учеников к полному пробуждению.

Наконец, настанет время, когда Майтрейя проявится в качестве пятого будды этой эры и повернет колесо учения на благо всех живых существ. Это произойдет следующим образом.

В будущем из-за усиления омрачений существа этого мира деградируют - продолжительность жизни уменьшится, и их жизни будут полны страданий. Когда средняя продолжительность жизни человека станет равной десяти годам, Майтрейя придет в форме великого духовного лидера и покажет путь добродетели. В частности он распространит учение о милосердии, в результате чего удача вновь окажется на стороне человечества этого мира - они постепенно откажутся от заблуждений и вредоносного поведения, и их продолжительность жизни начнет увеличиваться. Через много эонов люди будут жить 80000 лет. Затем продолжительность жизни снова станет медленно уменьшаться, пока не достигнет ста лет. Согласно пророчествам всех будд и его собственному обещанию, это и будет время, когда Майтрейя Будда появится в мире как универсальный учитель, или как будда, закладывающий основы, подобно Шакьямуни.

Его отцом будет король, Великий Сострадательный Брамин, а матерью - королева, по-имени Выглядящая Молодо. Майтрейя будет рожден ею в саду, и принимать новорожденного будду с величайшей преданностью будет великий король Индра. Сразу же после рождения маленький Майтрейя сделает семь шагов во все четыре основные стороны света, и в местах, где его ступни касались земли, вырастут драгоценные лотосы. Затем он провозгласит: "Я, непревзойденный спаситель мира, пришел освободить всех существ от страданий. Это будет моим последним рождением, более не будет других воплощений." Услышав его слова, все благородные существа и духи этого мира возрадуются, выполнят множество очистительных практик и преподнесут ему великолепные дары. Затем его гордый отец пронесет младенца-будду вокруг города, чтобы жители также смогли порадоваться своему новому сокровищу. Прекрасная богиня поднесет ему цветы, а великие мудрецы предскажут, что в этой жизни он станет полностью просветленным буддой.

Затем он будет вести жизнь королевского наследника, а когда настанет время получать образование, Майтрейя станет самым выдающимся из 4080 студентов. Когда придет время жениться, у него будет множество жен, с которыми он проживет десять тысяч лет. Затем в его королевстве будет великий религиозный праздник, на котором Майтрейя продемонстрирует, что он достиг реализации непостоянной природы всех явлений; следуя примеру монахов-отшельников, он объявит, что отрекается от мирской жизни и покидает королевское окружение, чтобы последовать религиозному пути. Это решение настолько шокирует всех вокруг, что весь дворец и все его жены поднимаются в воздух.

Приняв решение покинуть королевскую жизнь, Майтрейя отправится в лес.

Все небесные существа и святые возрадуются его смелости и произнесут молитвы за его успех и защиту, заботясь о нем, пока он медитирует. Следуя его примеру, многие из его жен, 1040 членов его свиты и многочисленные жители города с великой преданностью примут монашеские обеты.

В течение семи дней Майтрейя будет вести жизнь аскета, воздерживаясь от еды и питья. Затем, выйдя из состояния глубокого медитативного сосредоточения, он получит чашу молока от своей жены Давэй Тонгчен. Освежившись, он примет позу ваджры со скрещенными ногами и решительно заявит, что не выйдет из медитации, пока не достигнет просветления. Тем же вечером он победит все препятствия, учиненные демонами и армией Мары, и к середине ночи войдет в состояние глубочайшей медитативной концентрации. Наконец, с первыми лучами солнца следующим утром Майтрейя - который на самом деле достиг полного просветления многие эоны назад - ради блага тех, кому выпала удача быть его учениками, продемонстрирует путь достижения полного и совершенного просветления. Затем, как и будды прошлого, настоящего и будущего, он выведет несметное количество живых существ из страдания и поведет по пути полного духовного пробуждения.

После явления просветления Майтрейя проведет семь недель в безмолвии, наблюдая своих будущих учеников. Затем Индра, король небесных существ, поднесет ему золотое колесо и великолепные дары в виде объектов, приятных пяти органам чувств, и обратится с просьбой повернуть колесо Учения на благо всех живых существ. В ответ на эту просьбу Майтрейя даст учение о четырех благородных истинах, таким образом, приведя многие миллионы учеников к освобождению от страданий.

Будучи Учителем длительное время, Майтрейя повернет колесо Учения трижды, и каждый раз бесчисленное множество живых существ будет слушать его наставления. Эти учения будут величайшими событиями, привлекающими не только людей, родившихся на этой Земле, но также и небесных существ, *даков*, *дакини* и существ из других реальностей, многие из которых мгновенно достигнут состояния архата, бодхисаттвы или даже обретут просветление. Посредством силы его священного тела, речи и ума Майтрейя проведет по пути и удовлетворит всех собравшихся в соответствии с их индивидуальными потребностями и способностями, давая учения Хинаяны одним и Махаяны другим. Таким образом он приведет несчетное количество своих последователей по пути трех колесниц к освобождению и просветлению.

Майтрейя будет жить 60000 лет, давая духовные наставления множеству учеников в этой жизни, и после его ухода его учения будут существовать еще 80000 лет, принося пользу многим другим через его последователей. Таким образом, силой великого просветленного милосердия он принесет безграничную пользу бесчисленным матерям-живым существам.

В абсолютном смысле Майтрейя ни рожден, ни смертен, он всегда трудится на благо всех существ. Более того, однажды он провозгласил: "Тот, кто хранит в чистоте хотя бы один обет моральной дисциплины во времена,

когда живы учения Будды Шакьямуни, станет моим личным учеником, когда я появлюсь в этом мире, и я приведу его к освобождению", - и он честно держит свое слово, свою клятву.

Поэтому тем из нас, кому посчастливилось встретить учения Будды Шакьямуни и соблюдать чистоту морали, гарантирована прямая связь с Майтрейей и возможность стать его учеником и быстро достичь просветления.

Лама Еше посвятил заслуги от перевода этой истории следующим образом:

"Пусть, благодаря этой заслуге, наша жизненная энергия будет направлена на реализацию любви-Майтри, истинного ядерного оружия, способного уничтожить всех внутренних и внешних врагов, подобно тому, как это сделал Майтрейя. И пусть мы устремимся к великому состоянию равенства, где нет полоумного разделения на друзей, врагов или нейтральных людей."

5. Практика тантры

Благодарю вас за интерес к практике йогического метода Будды Майтрейи. Прежде чем объяснять садхану - метод достижения - я начну с общего введения в практику тантры, чтобы вы лучше представляли себе, что она за собой влечет.

Тантра пришла от Будды

Первое, что я хочу сказать, - это что тантрическое учение буддизма совершенно точно пришло от Будды Шакьямуни. Перед тем как достичь полного просветления, когда Шакьямуни был бодхисаттвой десятого уровня, будды десяти направлений вызвали его из глубокой медитативной концентрации и сказали: "Ты достиг величайшего уровня бодхисаттвы, на котором ты полностью свободен от конфликтов эго, эмоциональных проблем и беспокойства, но чтобы открыть всеведающую мудрость и вечное блаженство будды, необходимо принять тантрическое посвящение." Таким образом они даровали ему инициацию, и он смог достичь просветления.

Одна из основных тантрических техник дает нам возможность направлять удовольствие в позитивное русло, принять его как путь к просветлению. Однажды влиятельный король сказал Будде: "Я не уверен, как лучше всего прожить свою жизнь. Я несу ответственность за всех жителей моего королевства, я окружен мирскими удовольствиями; мне нужно учение, которое трансформирует остаток моей жизни в путь к просветлению." В ответ Будда дал ему учение тантры¹³.

По той же причине я думаю, что практика тантры подходит людям с Запада и является совершенно необходимой в этом веке. В конце концов Будда хотел, чтобы мы были настолько счастливы, насколько это возможно; он совершенно точно не хотел, чтобы мы страдали или чувствовали себя запутавшимися и неудовлетворенными. Поэтому необходимо понимать, что мы медитируем для достижения совершенного счастья, а не для того чтобы издеваться над собой или испытывать страдание. Если, вступив на путь учения Будды, вы не чувствуете ничего, кроме страха и вины, тогда это точно того не стоит.

Проблема человечества

Наша проблема, ситуация, в которой находится все человечество, - в том, что, когда бы мы ни испытывали удовольствие, мы запутываемся еще больше; мы реагируем на удовольствие эмоциональным замешательством, ненавистью, беспокойством и так далее. Другими словами, испытывая счастье, мы теряем контроль. Поэтому в учениях Будды всегда подчеркивается важность обретения контроля над умом.

¹³См. "Введение в тантру" (Introduction to Tantra), стр. 13.

Итак, взгляните внутрь: что происходит, когда вы испытываете удовольствие; становитесь ли вы более невежественны или наоборот? Проверьте себя - это самый важный вопрос. Если испытывая мирское удовольствие, вы становитесь более внимательным, сконцентрированным, осознанным и остаетесь на связи с реальностью, то хорошо. Однако, более вероятно, что вы, наоборот, отдалитесь от реальности и, будучи опьяненными счастьем, войдете в фантазийный мир иллюзий, который сами создали.

Две колесницы Махаяны

Чтобы помочь нам решить эти проблемы, Будда дал учения двух колесниц Махаяны - *Парамитаяны*, или, как ее еще называют, *Сутраяны*, и *Ваджраяны*, или *Тантраяны* (которая также известна как *Мантраяна*).

В чем же различие этих двух колесниц? Мы уже практикуем Парамитаяну и шесть совершенств; все мы слышали об учениях Лам-рим и изо всех сил стараемся применить их в жизни - зачем же нам нужна тантра?

Разница в том, что в Парамитаяне нет способа применить чувственное удовольствие в качестве пути к просветлению, трансформировать мирское счастье в путь пробуждения. Это уникальное качество тантры.

Разница не в том, что тантра объясняет пустоту, бодхичитту или отречение лучше или глубже. Они абсолютно одинаковы в Парамитаяне и Тантраяны. На самом деле, эти три аспекта пути - отречение, бодхичитта и мудрость, постигающая пустоту - являются главными условиями для вступления на путь тантры.

Отречение

Отречение не означает, что нам нужно изменить цвет кожи, надеть монашеские одежды или больше никогда не пользоваться косметикой. Абсолютно все, каждый человек должен совершить отречение. Значит ли это, что нужно отказаться от чего-то? Да, нам всем нужно от чего-то отказаться, но от чего именно - это индивидуальное решение каждого. Мы должны понять, какие крайности приходят нам на ум, и как только мы это определили, нужно действовать с ними очень легко и спокойно. Это и есть путь к отречению... действовать с эмоциональными крайностями без напряжения.

Мне не нужно объяснять вам об эмоциональных тревогах, вы знаете о них из своего опыта: "Когда я не получаю того или этого, я становлюсь раздраженным." Таким образом вы уже знаете, как скорректировать свое поведение, чтобы быть счастливым. Вот что я имею в виду, говоря о легком и спокойном отречении. В любом случае я не буду детально рассказывать об отречении, а упомяну только о самом важном¹⁴. Каждый из нас должен осознать свою сверх-чувствительность и поверхностные эмоции, проблемы,

¹⁴Более подробное объяснение читатель найдет в книге "Введение в тантру" (Introduction to Tantra), глава 5.

которые они приносят, и каким образом это исправить. Это и есть отречение.

Когда Лама Цонкапа объяснял отречение в своем учении Лам-рим, он в мельчайших деталях рассказал о конфликте эго, его результатах, и как и почему люди теряют удовлетворение. Так что можете обратиться к его объяснениям самостоятельно¹⁵.

Сделав это, вы увидите, что на самом деле отречение - это не так уж и просто. С точки зрения буддизма это означает изучение себя через понимание, как работает эго в вашем сознании, и как оно проявляется во вне в жизненных ситуациях и отношениях. Поэтому это требует большой мудрости. Нельзя просто сказать: "Мне просто надо совершить отречение", - и затем втиснуть себя в рамки. Это не работает таким образом. Отречение и медитация идут рука об руку.

Бодхичитта

Бодхичитта подразумевает открытие сердца навстречу другим как можно шире. Обычно наши сердца открыты по отношению к другим до определенного уровня - у всех есть такой опыт - но здесь мы говорим о том, чтобы сделать это с величайшей целью: превосходящим по важности все остальное универсальным намерением достичь полного просветления. Именно таким образом мы создаем пространство в своих сердцах. Поэтому бодхичитта очень важна.

На примере обычных человеческих отношений мы можем видеть, что когда мы напряжены и закрыты, очень сложно поладить друг с другом, но когда мы открываемся и создаем намерение достичь чего-то очень важного и глубокого, контакт происходит намного легче. Если я состою в отношениях с тобой только из-за твоего шоколада, то, не получив его, я очень расстроюсь, правда? С точки зрения буддизма человеческие существа могут выйти на более глубокий уровень; мы способны достичь потрясающей степени развития. Поэтому бодхичитта имеет такое огромное значение.

Мы думаем, что важно стать великим мастером медитации, но этого очень непросто достичь в нашем революционном современном мире. Сейчас более практично открыть сердца по отношению друг к другу и сделать это своим путем Дхармы.

Тем не менее намного легче сказать, чем на самом деле сделать это - воплотить бодхичитту на практике. Реализация бодхичитты - это процесс, который требует постоянства в своих действиях и стабильного применения наработанного, а не просто усилия, которое мы время от времени совершаем. Сознание бодхичитты больше не воспринимает никакие вещи в мире как объекты ненависти или нездорового желания, и совершенно ясно, что достижение такого равновесия по отношению ко всем живым существам,

¹⁵См. Лам-рим, или "Большое руководство на пути к просветлению" (The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment).

которое и формирует подобный взгляд, требует времени. Однако, буддизм очень практичен и приводит к достижению больших целей, он учит органичному, поэтапному подходу, с помощью которого любой может стать по-настоящему здоровым и полностью свободным от каких-либо проблем, развивая универсальное сознание просветления.

Иногда я спрашиваю моих друзей с Запада: "Есть ли у вас враги?" - и часто они отвечают, что у них нет врагов - ни одного объекта ненависти. Я говорю: "Правда?" - мне не верится. Я настоящий скептик. Поэтому я снова задаю вопрос: "А есть ли у вас объекты желания - что-то, чем вы эмоционально одержимы?" На это они обычно отвечают: "Да." А я им в ответ: "Ага! Попался!"

Я отвечаю таким образом, потому что, изучая буддизм, я научился тому, что если есть объект, за который мы цепляемся, к которому испытываем эмоциональную привязанность, то существуют и объекты, которые вы инстинктивно не любите; сознание ненависти возникает автоматически, ожидая вашей реакции.

Что вы думаете по этому поводу? Является ли мое понимание заблуждением, ошибкой? Какова западная точка зрения? Западный ум очень категоричен... вы легкий человек и думаете, что у вас нет врагов, но на самом деле это не так. Это всего лишь вопрос осознанности. Обычно мы не осознаем, что происходит в уме.

С точки зрения буддизма здоровый ум свободен от любых объектов раздражения - органического и неорганического происхождения, философии или идеологии... чего угодно. До тех пор, пока в вашем сознании есть хоть одна идея, которая заставляет вас чувствовать тревогу, вы ни свободны, ни здоровы.

Взгляните на любой большой современный западный город. Сколько там существует религиозных или психотерапевтических групп? Все ли они живут в мире друг с другом? Как насчет вашего собственного ума? Позволяете ли вы окружающим людям быть теми, кто они есть, соответственно их индивидуальным потребностям, и принимаете ли тот путь, который они избрали? Раздражает ли вас такая простая вещь как шум пролетающего в небе самолета? Почему? Он приходит и уходит. Не сердитесь, просто отпустите это. Самолеты тоже являются чьей-то индивидуальной потребностью. Если такие мелочи беспокоят вас, то, опять же, с буддийской точки зрения вы умственно нездоровы.

Вообще можно привести много хороших примеров раздражения в жизни людей двадцатого века. Как насчет обогащения урана, ядерные станции или недавно выпущенная нейтронная бомба¹⁶? Беспокоит ли ваше эго подобная информация от правительства? Реагируете ли вы? Плачете ли вы? Нет никакой

¹⁶Нейтронная бомба, которая уже не существует в наши дни, была небольшим термоядерным оружием, созданная в основном для повреждения биологических тканей. Президент Картер отменил ее разработку, однако президент Рейган снова начал этот проект в 1981 году, примерно в то же время, когда Лама давал это учение.

причины для такой реакции. Это не поможет. Вы всего лишь доводите себя до ментальной болезни, мучаете себя без надобности. Это бесполезно, мы все это знаем.

Кто знает, может быть, президент Рейган - это воплощение Будды Шакьямуни или Иисуса Христа. Я не вру. Интуитивно я не могу сказать, что он - зло, поэтому я не могу быть уверенным, что он не будда. Кроме того, это не мое дело. Никогда не знаешь, кто есть кто. Я слышал, как он объяснял, что представляет собой нейтронная бомба, как она работает: она разрушает все живое, но оставляет все драгоценные неорганические ресурсы нетронутыми. Это просто фантастика. Может быть, это даже хорошо. Может быть, это новый способ объяснения сущности Дхармы, его собственный способ объяснения, что есть любовь. Наверное, люди смогут научиться любви через это.

Иногда единственным способом научиться является шок; если мы не входим в состояние шока, то не учимся, оставаясь в комфорте темноты невежества. Я думаю, что когда мы потрясены, то можем научиться; это один из способов развить понимание. Возможно, когда люди слышат об этой нейтронной бомбе, они избавляются от привязанности к материальному имуществу, думая: "Эта бомба делает все мое будущее совершенно призрачным и ненадежным. Нужно наслаждаться тем, что есть, потому что вполне возможно, что через пару месяцев я и все мои друзья можем быть стерты с лица земли." Таким образом многие развивают непривязанность - это же фантастика!

Я часто думаю, что люди не уделяют должного внимания, когда мы объясняем учение Будды, потому что они не находятся в состоянии шока. Они реагируют примерно так: "Ну да... да, наверное, а может и нет..." Но когда они слышат про бомбу, то начинают задумываться: "Это правда. Лучше мне поехать на каникулы на Гавайи и провести по крайней мере недельку в свое удовольствие. А потом будь что будет."

С самого начала моей жизни в монастыре - с шестилетнего возраста - я сотни раз слышал о непостоянстве вещей, о том, как они все время меняются. Но сейчас, смотря на этот мир двадцатого столетия и наблюдая за тем, как быстро все меняется и реагирует, я вижу непостоянство яснее, чем когда-либо, и осознаю, насколько Будда был прав. Поэтому это просто замечательно. Это абсолютно ясно.

О Боже! Кажется, все мое сегодняшнее учение было по большей части о нейтронной бомбе... вы, наверное, думаете, что я просто ужасен!

Ну, жизнь двадцатого века имеет достоинства и недостатки. Одна из положительных черт - это то, что у нас есть возможность собраться вместе и разговаривать. Если бы мы не жили в двадцатом веке, нас бы здесь не было.

Мудрость пустоты

Последний из трех основных принципов пути - мудрость, постигающая пустоту. Для того, чтобы полностью искоренить человеческое страдание,

необходимо постичь недвойственность. Любовь, сострадание, бодхичитта и другие виды позитивного состояния сознания служат временным решением проблем, таких как беспокойство и неконтролируемый ум, но они не полностью устраняют их; только опыт пустоты может это сделать.

Как бы то ни было, я объясню эти вещи более подробно в ходе этих учений, поэтому не стоит переживать, если вы не очень хорошо понимаете их сейчас.

Ваджраяна

Тантраяна, или, как ее еще называют, Мантраяна означает *поднятие сознания* или *освобождение ума* - от обычных мыслей. Это то, что подразумевается по словом *мантра*. Мы достигаем этой трансформации посредством глубокой практики йоги божества. Также, когда мы практикуем тантрическую медитацию, то делаем сильный акцент на том, как достичь опыта блаженства, счастья.

Итак, поскольку Будда Шакьямуни достиг полной реализации - совершенной, всеведающей мудрости, которая видит сознания всех живых существ в трех временах - он был способен дать весь диапазон учений, от простейших до наиболее глубоких, в соответствии с состоянием сознания присутствующих. Поэтому среди его наставлений мы находим объяснение реальности и методы развития сознания, подходящие для нас, жителей двадцатого столетия. Даже 2600 лет назад Будда хорошо знал, какими мы будем, и показал подходящий для нас, быстрый путь к просветлению.

С течением времени все меняется - культура, сознание людей и их поведение, окружающая среда и так далее - поэтому и то, как представлены учения, должно меняться. Сегодня, когда все движется так быстро, мы не можем использовать методы прошлого, занимавшие такое длительное время. Сам Будда говорил, что когда культура претерпевает изменения, заблуждения, склад ума и поведение также меняются, поэтому даже правила *винаи* должны быть приспособлены к современности, поскольку в оригинальном варианте они могут более не быть полезными. Таким образом, мы должны понимать, что Будда учил, чтобы помочь живым существам в соответствии с их индивидуальными особенностями, поэтому естественно, что с течением времени то, как его учение представлено и практикуется, должно измениться. Даже во время ядерной войны будет все еще возможно практиковать Дхарму с мудростью.

Если учения идут вразрез со временем и образом жизни, то очень трудно применить их на практике. Я имею в виду, что если бы единственным путем к просветлению было бы проехать на снежном льве вокруг Амстердама, то мы бы оказались в затруднительном положении.

Однако, практика тантры очень хорошо подходит для жизни в двадцатом веке. Сегодняшняя жизнь полна удовольствий, но мы также легко запутываемся

и страдаем неудовлетворенностью. Поэтому нам нужен метод, с помощью которого мы сможем трансформировать все энергию нашего повседневного опыта в путь к просветлению; нам совершенно необходим этот навык. Именно это тантра и предлагает нам.

Тантра не акцентирует внимание на отречении и негативном взгляде на жизнь. На самом деле в тантре мы клянемся не критиковать свою жизнь и тело. Также, тантра не позволяет нам ставить мужчин выше женщин. И мужчины, и женщины имеют равные права практиковать тантру для достижения просветления, и все представители обоих полов *могут* достичь просветления, которое реализовал Будда Шакьямуни, за одну жизнь. Тем не менее, в некоторых учениях сутры Будда говорил, что рождение в мужском теле может быть более благоприятно, чем в женском, и я думаю, что это может быть правдой для определенного времени и места.

Таким образом, я считаю, что воззрения Будды Шакьямуни, представленные и в сутре, и в тантре верны; они имеют под собой основу, поскольку мы всего лишь ведем речь о внешнем, относительном воззрении, а не об абсолютном. Например, взгляните на то, что современные дети десятилетнего возраста могут делать: в прошлом такое было невозможно даже для двадцатипятилетних! Это невероятно. Недавно я видел по телевизору двенадцатилетнюю девочку, которая вытворяла такие штуки на компьютере, о которых большинство взрослых даже и не догадывается - не то что *умеет* делать!

Также, женщины способны делать почти все то же самое, что и мужчины. Пару дней назад я видел женщину-бодибилдера... на самом деле она выглядела немного нелепо! Но я не говорю, что это плохо. Человеческие существа могут делать что угодно. Изучая Дхарму, я удостоверился в огромном потенциале и способностях человечества.

Однако, с другой стороны, я думаю люди намного более опасны, чем любая нейтронная бомба; один неудовлетворенный человек может взорвать весь мир. Так или иначе, нейтронная бомба была изобретена людьми.

Но изощренные современные виды энергии, производимые людьми, очень интересны. Они символизируют человеческий ум, современную культуру. С точки зрения Буддизма все эти вещи являются частью человеческого сознания. Это удивительно. Мы являемся частью нейтронной бомбы. Недвойственная природа нейтронной бомбы такая же как и у нас; наша недвойственность - та же, что и у нейтронной бомбы.

В любом случае, воззрение тантры таково, что мы не должны критиковать жизнь двадцатого века. Обычно мы жалуемся на жизнь в большом городе: "Здесь слишком много народу; слишком сложно; люди злы и агрессивны." Такова наша интерпретация, но с точки зрения тантры большие города прекрасны; тантра видит всех мужчин и женщин города как Майтрею. Тантра позволяет вещам быть такими, какие они есть, в том числе это касается и жизни большого города. Тантра утверждает, что абсолютно все, даже мирская жизнь,

может быть прекрасной, поскольку это может стать трансцендентным опытом человеческого сознания, объединенного великой универсальной любовью и недвойственностью.

В конце концов, мы обнаруживаем абсолютную реальность через относительный мир - подобно тому, как мы воспринимаем облака как источник хорошей погоды. Если облаков не существует, то не существует и хорошей погоды, поскольку мы называем погоду хорошей, когда облака исчезают. Как и пространство неба позволяет облакам появляться и исчезать, так и пространство недвойственности позволяет материальности мирской жизни функционировать.

В некотором роде тантра отражает жизнь в современном обществе, поскольку она ставит акцент на наслаждении и осуждает пренебрежение своим телом и ведение жизни аскета. В соответствии с этим, тантрические медитации содержат методы раскрытия центров удовольствия в наших *нади* - каналах.

Например, многие практикующие тантрическую медитацию выполняют технику концентрации на сердечном центре. Мы можете возразить: "Я так не думаю! Мое сердце и так уже болит." У вас есть предубеждение, что медитация на сердечном центре усилит боль, которую вы испытываете. Но йоги медитируют совсем не так. Цель медитации на сердце состоит в том, чтобы спровоцировать раскрытие в нем блаженного состояния счастья, которое доставляет удовлетворение нервной системе и устраняет жажду внешнего, мирского счастья.

Затем, возможно, вы спросите: "Зачем нужна физическая трансформация? Не достаточно ли того, что мы медитируем в своем сознании?" С точки зрения тантры ответом будет "нет"; нам необходима такая трансформация, потому что мы физически неудовлетворены, физически невежественны и физически раздражены. Мы не только беспокоимся в уме, но и в теле, и такая медитация очень мощно устраняет наш умственный и физический негатив.

Когда западные доктора проверяют ваши рефлексы в теле, они ударяют молоточком чуть ниже колена, и тогда голень подпрыгивает вверх. Они кое-что в этом понимают. Тибетский тантрический буддизм тоже кое-что понимает. Если вы накапливаете энергию в определенной точке тела, кое-что происходит в голове и сердце. Таким образом, практика тантры также исцеляет вас физически и ментально.

Йогический метод Будды Майтрейи

Йога божества, о которой мы здесь говорим, - это йога Майтрейи. Иконографически Майтрейя имеет множество аспектов. Конкретно в этой садхане в качестве метода реализации своего собственного тела реальности, мы представляем себя в аспекте разливающегося из глубины света *самбхогакайи*, настолько красивого, насколько мы способны представить - супер-красивого; супер-чистого и просто супер-великолепного, запредельного объекта. Таким

образом мы искореняем мысли о жалости к себе и фантазии о том, как мы несчастны¹⁷.

В настоящий момент у нас есть два тела - физическое и психическое, или тело сознания. И когда мы проявляемся в виде разных божеств, то открываем реальность других миров, подобно тому, как раскрывается цветок. Когда бутон закрыт, он имеет определенную форму, а когда открывается, форма меняется.

С позиции тантры, наши концепции эго, которые проецируют жесткий, ограниченный образ себя, являются самыми главными препятствиями, которые нам необходимо преодолеть на пути духовного развития. И поскольку наши концепции эго - это основные враги, которых мы должны победить, нам также нужно избавиться от обыденного восприятия объектов.

Наш внутренний мир намного более глубок, чем мир физический - тела, костей, мышц и кожи. Но хотя наши тела и ужасно ограничены и по сути ничего не стоят, наше эго думает, что тело необычайно важно, забывая о внутренней реальности, которая в сравнении с телом подобна вселенной.

Зная по своему опыту, мы обычно имеем сотни проявлений разных аспектов внутри. Например, иногда мы и сами бываем удивлены возникшему из глубины аспекту, о котором и не подозревали, когда внезапно осознаем что-то, о чем не имели понятия раньше. Или иногда мы можем быть шокированы уродливым проявлением аспекта жалости к себе, который заставляет нас задуматься, откуда он вообще взялся.

Каждый из нас испытывал подобные вещи, именно поэтому я всегда говорю, что буддизм очень естественен и близок человечеству. Он просто рассказывает о человеческом опыте. Глубочайшие вещи, которые мы испытываем, приходят изнутри, а не от Бога. Буддизм утверждает, что это все части нас самих.

Буддийский подход заключается в том, чтобы познакомить с определенным человеческим опытом, чтобы показать, какой огромный потенциал мы имеем. Вот и все. Он не подталкивает нас к достижению чего-то сверхъестественного, за пределами наших возможностей. Это было бы глупо. Буддизм не заявляет: "Вот это сверхъестественно, вам необходимо этого достичь!" - как если бы это было рекламой автомобиля: "Если вы не купите этот Мерседес, то вы неудачник!"

Буддизм верит, что люди подобны Будде - что люди *и есть* Будда, поскольку мы способны работать и положить конец нашим проблемам с собственным эго. Каждый из нас обладает природой будды, и мы не должны думать, что ничего не стоим, а будды существуют сами по себе.

На самом деле одно из изречений Будды гласит: "Простирайтесь перед новой луной, а не перед полной." Звучит странно? Вообще говоря, идея, которую оно несет, очень важна.

¹⁷Более подробное описание процесса проявления в виде божества читайте в книге "Введение в тантру" (Introduction to Tantra), глава 2.

Буддизм не ставит будд выше человеческих существ. Мы считаемся равными по значимости с Учителем Шакьямуни, который совершенно вышел за пределы его эго и достиг состояния вечного блаженства. Будды и человечество являются одинаковыми объектами для поклонов и выражения почтения, это и есть то, о чем говорил Будда, говоря о простирании перед новой луной.

Вместо того чтобы наделять большей ценностью и преклоняться перед буддами и бодхисаттвами, нам нужно совершать простирания перед теми бутонами, которые распускаются в большие красивые цветы. Это логично, не правда ли? Если вам хочется наслаждаться прекрасным полностью распустившимся цветком, необходимо уважать и бутон, из которого он разовьется. Человеческие существа обладают природой будды и могут решить любые человеческие проблемы.

Таким образом, в тантре делается упор на медитации и на том, как развить трансформацию и достичь трансцендентного опыта.

Наверное, можно объяснить это следующим образом. Иногда вы настолько чисты и сбалансированы внутри, что просто от одного взгляда на вас люди чувствуют энергию блаженства; это как если бы вы были буддой, и люди ощущали бы блаженство, просто посмотрев на вас. Такое бывает. В другое время вы бываете настолько беспокойным, и ваш внутренний мир настолько разбалансирован, что от одного вашего вида люди автоматически чувствуют тревогу и беспокойство. Уверен, вы это тоже знаете. Это просто.

Это хорошие примеры трансформации. Внутренняя трансформация сильно влияет на внешний мир. Я ясно выражаюсь? Иногда вы встречаете человека, который настолько чист и излучает такое счастье, что вы чувствуете, будто его энергия блаженства "стреляет" в вас. У меня такое бывает. Поэтому я вам это рассказываю. Это хорошие примеры, практикующим тантрическую йогу стоит о них задуматься.

Кто такой Майтрейя?

Майтрейя - это проявление любви всех будд, высших существ, которые достигли безграничной, универсальной любви. Практикуя йогический метод Будды Майтрейи, мы объединяемся с универсальной энергией любви, которая и есть Майтрейя, расширяя наши ограниченные качества любви, сострадания и чистоты, которые имеем сейчас, до абсолютного уровня.

Чтобы развиваться в этом направлении, необходимо устранить эгоистическое мышление; практика йогического метода Майтрейи очень мощна и действенна в этом смысле. Более того, она чрезвычайно важна в наши дни, поскольку условия современной жизни потрясают нас эмоционально, заставляют нас раздражаться друг на друга и одновременно чувствовать себя очень одинокими.

Курс медитации

Этот ретрит - это не просто какой-то интеллектуальный курс в буддийской школе. Нам важнее реализация на практике и опыт, поэтому не волнуйтесь, если вы не поняли что-то из того, что я говорил. Моя главная задача - это объяснить медитацию, которой мы будем заниматься, но я постепенно проясню некоторое из того, о чем говорил ранее. Итак, в течение этих нескольких дней постарайтесь реализовать как можно больше, попробуйте получить опыт медитации.

На следующей сессии медитации я хочу, чтобы вы расслабились и не думали: "Мне нужно медитировать." Перестаньте так думать. Расслабьтесь, но в то же время сядьте прямо, так, чтобы ваша система нервных каналов от шеи до копчика была расправлена и открыта, а не сжата.

Начните с медитации на дыхании. Опять же, не думайте: "Мне нужно делать дыхательную медитацию; мне нужно делать дыхательную медитацию." Перестаньте думать, просто дышите. Это все, что вам нужно делать, ваша единственная работа. И опять же не думайте: "У меня есть задание, мне нужно следить за дыханием." Перестаньте думать и просто дышите, уменьшив количество мыслей настолько, насколько возможно.

Однако, недостаточно сказать в общем: "Никаких мыслей." Я имею в виду беспорядочные, дуалистические мысли. Обычно у нас внутри происходит множество диалогов... что-то приходит на ум, и мы создаем из этого целую историю, и продолжаем, и продолжаем... Цель медитации на дыхании - это естественным образом остановить *такой* вид мыслей.

Это и есть медитация, которую я советую всем выполнять в общем, но если у кого-то из вас сознание уже достаточно чистое, свободное от дуалистических мыслей, попробуйте понаблюдать за тем, по какому принципу возникают мысли.

А если у вас совсем нет опыта, то можете делать медитацию на коренном звуке, которую могут выполнять даже новички¹⁸.

¹⁸См. книгу "Как медитировать правильно", глава "Медитация на внутреннее тепло" (*How to Meditate, "Inner Heat Meditation"*)

6. Предварительные практики

Вчера вы получили инициацию Майтрейи¹⁹. Сегодня я собираюсь вам объяснить, как достичь просветления, используя метод Майтрейи. Йогический метод Майтрейи имеет два подразделения: предварительные практики и сам метод, или основное тело - медитация.

Предварительные практики

Предварительные медитации к йогическому методу Майтрейи включают принятие прибежища, порождение бодхичитты и четырех безграничных мыслей, а также порождение специальной бодхичитты, но я сейчас не буду на этом останавливаться²⁰. Однако, почему же они есть здесь, в этом тексте? Почему включены в эту практику?

Предварительные практики подобны предупредительным сигналам, как сигналы светофора, говорящие, что нужно быть осторожным. Они демонстрируют красоту тибетского буддизма; они как бы являются рекламой тибетского буддизма. Современные люди запутались - и в духовном, и в мирском смысле, поэтому нам нужен удобный, поэтапный путь к просветлению, процесс, благодаря которому мы можем развиваться постепенно, чтобы убедиться, что рост происходит естественно и органично, и что Дхарма становится нами, а мы - Дхармой.

Затем может возникнуть вопрос: "Практикуя садхану, должны ли мы делать предварительные практики каждый день?" Они есть в тексте, значит ли это, что мы должны их все время выполнять? На это я вам скажу: нет. Тогда вы спросите: "А зачем они тогда нужны здесь?" - на это я отвечу, что, поскольку мы должны двигаться постепенно, они включены в практику, чтобы показать, как это делать.

Прибежище и бодхичитта²¹

Если у вас уже есть полноценная уверенность в Будде, величайшем просветленном существе, Дхарме, его мудрых учениях, и Сангхе, и вы чувствуете, что практикующие медитацию стали вам самыми лучшими друзьями в мире, то это и есть принятие прибежища. Совсем не обязательно снова и снова перечитывать формулу: "Принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе". Такой путь принятия прибежища - всего лишь культурная особенность, от которой нужно отказаться. Принятие прибежища - это не

¹⁹Пример инициации, которую даровал Лама Еше можно прочесть в книге "Стань Ваджрасаттвой" в главе 2, "Инициация Херуки Ваджрасаттвы" (*Becoming Vajrasattva*, "Initiation into Heruka Vajrasattva").

²⁰См. Приложение 2, "Предварительные практики" в секции садханы Майтрейи.

²¹См. детальные объяснения о прибежище и бодхичитте в контексте тантры в книге "Стань Ваджрасаттвой".

просто слова; должно быть что-то в вашем личном опыте, порождающее ощущение, что следуя по пути, указанным Буддой, вы придете к полному освобождению от страданий, и вам должно быть очень комфортно в этом. В этом и заключается суть прибежища.

То, как сложилось принятие прибежища в тибетской культуре - ежеутренний поход в храм и бездумное распевание формулы прибежища - может быть, подходит некоторым людям; по крайней мере это лучше, чем то, как люди Запада принимают прибежище в кофе и ванной каждое утро. Но, тем не менее, прибежище должно прийти интуитивно, тогда не нужны слова. То же самое относится к порождению устремления к просветлению — бодхичитты. Прибежище и бодхичитта должны прийти интуитивно, так же, как вы интуитивно хотите кофе с утра. Когда вы привыкли к кофе, то уже не нужно делать никаких усилий; желание выпить кофе приходит спонтанно. Точно так же, когда ваш ум привык к прибежищу и бодхичитте, с определенного момента вам больше не нужны слова.

Четыре безграничных мысли

То же самое справедливо и для четырех безграничных мыслей. Если вы избавились от сильной привязанности к любимым друзьям и ненависти к презираемым врагам, если вы питаете одинаковые чувства ко всем, то не обязательно повторять слова. Вербальное повторение нужно для тех, в ком еще не созрело на интуитивном уровне отношение, транслируемое в этой молитве. Нам нужны слова, чтобы обрести понимание, но как только мы развили понимающую мудрость и эти четыре мысли возникают в нашем сознании интуитивно, то нет необходимости медитировать на них, и совершенно точно не нужны более слова.

Специальная бодхичитта

Специальная бодхичитта - это вдохновенное желание быстро, даже еще быстрее развить свое сознание настолько, насколько это возможно, не просто чтобы избавиться от собственной путаницы, но чтобы приносить пользу другим самым лучшим образом. Поэтому для практикующих тантру, самая главная цель - это не столько достичь просветления самим, сколько привести к просветлению остальных.

Причина, по которой я делаю на этом акцент, состоит в том, что иногда люди получают неверное представление о тибетском буддизме, думая, что самое главное в нем - это достичь просветления, как будто мы цепляемся за кусочек сладкого фрукта. Но это совсем не так.

На самом деле, можно понять смысл из слов молитвы. В ней говорится: "ради блага всех живых существ", а не "ради моего собственного блага". Люди говорят мне: "Лама, прежде чем я встретился с буддизмом, я был очень сильно привязан к мирским удовольствиям, но сейчас я очень сильно желаю

просветления. Кажется, буддизм именно об этом и говорит." Согласен, это распространенное заблуждение - думать, что целью буддизма Махаяны является достижение просветления самому, а не ради всех живых существ.

Но бодхичитта - это глубокое, универсальное состояние, свободное от страстного желания и привязанности. Устремление к просветлению, бодхичитта, будучи порождено в пространстве вашего сердца, тем не менее заботится о живых существах в пространстве всей вселенной.

Может возникнуть вопрос: "У меня есть полное доверие Будде, Дхарме и Сангхе, я совершенно уверен, что это мой путь, у меня есть некоторый успех в медитации и в борьбе по крайней мере с поверхностными ментальными проблемами, я чувствую любовь, сострадание, бодхичитту и равное отношение ко всем живым существам - разве этого не достаточно?"

Не достаточно ли просто чувствовать любовь ко всем существам и одинаково желать им всем достичь просветления как можно скорее? Что еще нам нужно? Не достаточно ли предварительных практик, которые и приносят нам такие результаты? Зачем нужно двигаться дальше, выполняя основную практику йогического метода Майтрейи?

Это хорошие вопросы, и в каком-то смысле верно, что выполняя предварительные практики, мы можем избавиться от крайностей страстного желания и ненависти и обрести чистое и сбалансированное состояние сознания, но этого *не достаточно*. Повседневные эмоции, такие как гнев, зависть, тревога и так далее - это всего лишь симптомы, берущие начало в нашем эго, корне всех страданий. И до тех пор, пока мы не искореним, не вырвем его, наше духовное развитие так и останется на низком уровне.

Мое научное исследование западного мира открыло мне глаза: я увидел, что в западных религиях тоже есть предварительные практики, и что они ценят такой вид медитации. Если вы проверите в Библии с мудростью, то увидите это.

Однако, буддизм имеет особенность - мы учим пустоте, в которой так сильно нуждается Запад; именно поэтому я считаю, что учения Будды так полезны для западного склада ума. Только медитация на пустоту может вырвать с корнем эго, именно поэтому основная практика йоги Майтрейи начинается с медитации на пустоту. Кроме того, тантрическая медитация единения с божеством, например, с Майтрейей, уникальна для тибетского буддизма, и не существует в западных религиях. Это и есть основной метод медитации, который мы будем применять.

Поэтому я чувствую, что приход учения Будды за Запад невероятно важен; здесь есть большая необходимость в этих практиках.

7. Медитация на пустоту

Основная практика йогического метода

Медитация на пустоту

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО
ХАМ

Я и все феномены во вселенной являются недвойственными.

(Повторяя эту мантру, размышляйте о недвойственной природе всех феноменов, включая вас самих. Медитируйте на пустоту - отсутствие независимого существования; затем из этого пространства пустоты породите состояние, как описано ниже.)

Первое в йогическом методе - это медитация на пустоту - шуньяту, она начинается с мантры на санскрите: ОМ СВАБХАВА...²²

ОМ означает *великолепное, непревзойденное качество*

СВАБХАВА значит *природа*

ШУДДХА значит *изначальная чистота*

САРВА значит *все*

ДХАРМА значит *феномен* - все существующие феномены

СВАБХАВА ШУДДХО, опять же, значит *изначально чистая природа*

ХАМ значит *я есть*

Это очень просто. Не волнуйтесь. Значение этой мантры очень велико²³.

Наше обычное восприятие себя и других ошибочно, и эта мантра помогает нам это исправить. Западная наука невысокого мнения о том, что значит быть человеком. Поэтому ученые так легко создают изобретения типа нейтронной бомбы, разрушающей человека, но не трогаящей здания. Послание, лежащее в основе разработки нейтронной бомбы, говорит о том, что ценность

²²Учение Ламы Еше об этой мантре и краткая медитация на пустоту в Приложении 1.

²³См. также "Учения с ретрита Ваджрасаттвы" (*Teachings from the Vajrasattva Retreat*) Ламы Зопа Ринпоче на стр. 432-434, где дано более подробное объяснение этой мантры. И в комментарии Ринпоче о ца-ца, он говорит: "Это медитация на *дхармакайю*. Медитируйте, что ваше сознание - это результат дхармакайи божества, на которое вы медитируете. Если это Майтрейя, думайте следующим образом: "Это истинный результат - святой ум Майтрейи, дхармакайя." Это основная медитация в соответствии со значением этой мантры. Подробнее эта медитация объясняется только после того как вы получили инициацию в махануттара йогу. Существуют три основные медитации - на дхармакайю, самбхогакайю и нирманакайю. Эта относится к дхармакайе. См. на сайте LamaYeshe.com.

материального имущества ставится выше, чем ценность человеческого существа. Ну ладно, я больше не буду уделять этой теме столько внимания!

Однако, эта мантра очень важна, поскольку она рассказывает о качестве человеческой природы, которую мы пока совсем не понимаем; концепции нашего эго далеки от истины. Мы медитируем на пустоту, чтобы стать настоящими и прикоснуться к реальности нашей собственной природы. Итак, *свабхава* мантра говорит о том, что по своей природе все существующие феномены, включая нас самих, изначально чисты; наше эго всего лишь проецирует их загрязненность.

Здесь не идет речь о какой-то философии или доктрине; буддизм не продвигает какую-то искусственно созданную систему мысли просто чтобы люди почувствовали себя лучше. Эта мантра описывает то, как вещи существуют в реальности; она намекает на то, что образ, провоцирующий жалость к себе, который мы воспринимаем через эго, ошибочен. Это заблуждение, потому что базовая природа человека чиста. Мы не становимся чище посредством практики религии, морального отношения или хранения обетов; мы естественным образом чисты, а не искусственно.

Майтрейя говорил: "Природа Будды подобна золоту, скрытому под землей." Песок и камни не имеют отношения к золоту; грязь не является природой золота. Золото есть золото. Точно так же, природа человека драгоценна и не состоит из беспокоящих эмоций, таких как эго, ненависть, зависть и так далее.

Очень важно распознать это, поскольку когда мы поглощены мирскими проблемами, то чувствуем, будто по природе мы представляем собой настоящее бедствие, что мы безнадежны, уродливы, нечисты и виновны во всех грехах. Именно так мы и думаем, находясь под влиянием своего слабого ума. Но когда в сознании ясность, подобные мысли никогда не возникнут.

Почему так происходит? Если наша глубочайшая сущность, наша природа так чиста, как получилось, что она оказалась загрязнена? Из-за искусственных концепций эго. Поэтому самое практичное, что можно сделать - это исследовать, как концепции эго представляют, что есть "я", и проще всего это сделать, наблюдая за тем, что происходит с эго в каждый момент - как оно держится за эти предубеждения. Сделав это, мы сможем осознать, как эго руководит нашими жизнями.

Если вы находитесь в состоянии осознанности, ваш собственный опыт подскажет вам, что на протяжении всей своей жизни вы снова и снова проецировали воображаемое "я"; вы сможете наблюдать весь тот нонсенс в своем сознании и открывать для себя, насколько это нелепо. Когда вы в состоянии взглянуть на себя таким образом, то можете обнаружить, что воображаемое "я", за которое так крепко держится эго, на самом деле не существует; это всего лишь проекция воображения.

Более того, поскольку Запад делает акцент на физическом аспекте, эго западного человека развивается, думая, что сущность "я" - это просто тело, и

что оно не имеет ничего общего с сознанием.

С точки зрения буддизма "я" не может существовать вне *скандх*, психофизических совокупностей, но если вы начнете искать его среди этих совокупностей, то и там не найдете "я". Как бы глубоко вы ни всматривались в клетки своего тела, как бы ни исследовали атомы и нейтроны, вы никогда не найдете того, что ищете. Но ваше эго все еще думает, что "я" должно находиться где-то там внутри.

Пугает ли это вас? Мы все время думаем: "Я такой особенный, такой важный", - но когда мы ищем, где же живет это драгоценное "я", то не находим его - ни в совокупности всех скандх, ни в одной из них по отдельности. Нет никакого "я". Пугает ли вас эта нигилистическая идея? Меня - да!

Однажды Будда сказал: "*Дхармадату* не имеет слов и не является ни объектом, ни субъектом", и когда это испугало одного из его учеников, он сказал: "Природа страха - тоже дхармадату." Он имел в виду, что страх также недвойственен по своей природе, поэтому и нет причин для страха.

Мы находим *шуньяту* - абсолютную реальность - во всех существующих феноменах; это всего лишь вопрос осознания этого факта. Все обусловленные, относительные феномены обладают природой недвойственности - они всегда обладали и всегда будут. Нам нужно понять и признать это. Это значит, что все феномены лишены само-существования; их природа *бессамостна*. Как я объяснял ранее, когда мы ищем самостоятельно существующее "я" феноменов, то не находим его нигде, точно так же, как и ища "я" среди скандх.

Например, Паула существует только номинально, но наше эго не желает это признавать. Оно хочет найти настоящую Паулу, красивую Паулу, замечательную Паулу, Паулу, которая существует отдельно от искусственного имени; оно не может принять, что Паула всего лишь обозначена как таковая, опираясь на ее психофизические совокупности, скандхи. Наше эго хочет *большего*. Оно хочет найти независимо существующую прекрасную Паулу, которая на самом деле не существует в реальности. Это все время хочет найти какое-то конкретное "я". Если оно не может быть уверенным в конкретной Пауле, то думает, что ничего нет; если эго не в состоянии ухватиться за конкретную Паулу, то чувствует, что Паула не существует.

Вы слышали, что *шуньята* переводят как "пустота". К чему относится это понятие - "пустое"? Обычно это значит, что если в стакане налита вода, и вы ее выливаете, то стакан становится пустым. В буддийской философии мы говорим о том, что феномены "пусты", лишены независимого само-существования. Нет никакого само-существующего "я" вокруг или внутри Паулы - это то, чего она лишена. Ее физическое тело - сосуд, в котором живет Паула, но ее эго все еще держится за понятие о ее "я". *Это* и есть то, что мы называем несуществующим, то, от чего она свободна, или "пуста".

Так или иначе, я не уверен, что термин "пустота" - это наилучший вариант перевода шуньяты, поскольку оно оставляет ощущение одиночества: "Моя жизнь пуста." Кроме того, некорректно поняв концепцию, многие западные

профессоры - пионеры в области изучения буддизма - пришли к выводу, что философия Нагарджуны была нигилистической, а это заблуждение.

Поэтому, чтобы просто и практично понять, что такое шуньята, и осознать, что "я" лишено само-существования, нужно для начала просто внимательно исследовать, как это держится за идею о "я". Это первое, что нужно найти. Затем, когда вы в какой-то момент обнаружите, что держите что-то тяжелое, цельное, истинно существующее внутри вас, будто массивное одеяло - когда посредством анализа вы обнаружите эту галлюцинацию, абсурдную концепцию, то в результате этого наблюдения придет опыт пустоты, не-концептуальность; просто отпустите это и наблюдайте.

Согласно поверхностному взгляду это, ваше "я" - это нечто цельное, живущее в теле или сознании, но если, используя мудрость и осознанность, исследовать, как это воспринимает это "я" за тело или сознание, то вы обнаружите, что нет никакого цельного независимого "я". Поразмышляйте над этим открытием, оставаясь осознанным в понимании, которого вы только что достигли, и затем расслабьтесь в нем. Это и есть то, как надо медитировать.

Подумайте о рекламе на телевидении. Вначале она громкая и разноцветная, чтобы привлечь ваше внимание, затем она пропадает так же быстро, как и пришла. Это во многом ведет себя так же. Сначала оно делает большое шоу, наводит беспорядок, приходя к захватывающему выводу, что самостоятельно существующее "я" - это какая-то цельная штука в сознании, сердце или где-то еще, но когда вы внимательно исследуете это, оно также пропадает.

Однажды, когда Лама Цонкапа давал учения о пустоте, один из его учеников, великий йогин, внезапно удивленно вздохнул и схватился за отворот одежды, потому что потерял ощущение себя; он подумал, что исчез, и очень этого испугался. Конечно, его ощущение "я" вскоре пришло назад. Это хороший пример того, что происходит. Он потерял концепцию конкретного эго, внутренняя вселенная исчезла, и, думая, что он перестал существовать, йогин ухватился за свою рубашку, чтобы удостовериться, что все еще здесь. Вот так и нужно слушать учения своего гуру. Мы все должны испытывать подобный опыт во время учений, и, поскольку у каждого из нас есть способность исследовать природу реальности, это вполне может случиться.

Итак, по моему мнению, нам нужно медитировать на пустоту, исследуя свои мысли. Не беспокойтесь о том, позитивные они или негативные; просто будьте постоянно осознанны о том, что испытываете, и не вовлекайтесь в умозаключения об объекте или субъекте. Просто наблюдайте.

На самом деле, я не уверен, что "наблюдать" - это верное слово; возможно вы не понимаете, что я имею в виду. Также с некоторых пор я не люблю употреблять слово "медитация", потому что люди часто понимают его неправильно. Так или иначе, независимо от того, какое слово я использую, просто будьте осознанны в том, что испытываете - будь это что-то хорошее или плохое.

Вам нужно быть подобными лампе. Лампа освещает все вокруг тебя, не

думая: "Я посылаю свет, освещая комнату." Она ни о чем не думает, правда? Она просто есть. Вот так и вы должны наблюдать. Вы осознанны о том, что происходит, но не реагируете и не думаете: "Красивое; хорошее; плохое" или о чем-то еще. Никакого дуального отношения или внутреннего диалога. Просто будьте осознанны. Вот и все. Даже если появляются плохие мысли, не реагируйте; их природа также чиста. Плохие мысли тоже красивы; не чувствуйте отторжение, когда они возникают.

Почему мы медитируем именно таким образом? Потому что это помогает нам в обнаружении пустоты - истинной реальности - за пределами концепций. Как? Поскольку наше сознание испытывает каждый момент, а природа сознания всегда ясность; когда мы чувствуем ясность, то можем распознать игры, в которые играет эго, как оно держится за идею о "я". Наше эго очень хитрое; если мы не исследуем глубоко с помощью мудрости, оно легко уходит из зоны нашего внимания, но если мы применим такую мудрость к осознанности опыта, который испытываем, то сможем поймать концепции нашего эго и понять, что они ничего из себя не представляют.

Весь наш опыт - это ментальная энергия, весь опыт представляет собой сознание. А природа сознания - это всегда естественная чистота, независимо от того, насколько мы запутались.

Итак, в нашей сегодняшней медитации мы делаем ударение на пустоту. Я хочу, чтобы вы исследовали, как ваше эго реагирует каждую минуту; вы можете научиться этому каждый раз когда оно это делает. Когда эго не реагирует, оно прячется.

Эго - это не что-то интеллектуальное; оно является частью нашей природы от рождения, мы с ним родились, и по сей день оно с нами. Поэтому, чтобы избавиться от эго, необходимо медитировать с наиболее ясного и тонкого уровня сознания; без медитации мы не сможем полностью искоренить его. Наше эго очень сообразительно, умно, манипулятивно и трудноуловимо. По этой причине студенты традиции Ламы Цонкапы иногда должны искать по всему миру, где же находится это независимо существующее "я".

В одной истории говорится, что однажды лама сказал одному из своих молодых учеников-тулку очень серьезно: "У тебя совершенно точно есть самосуществующее "я"; я хочу, чтобы ты отправился его искать везде... оно должно быть где-то - на равнине или в горах. Тебе необходимо его найти." Молодой лама принял совет ламы буквально и потратил весь день в поисках "я", ища его везде. Ночью он вернулся в монастырь очень уставшим и разочарованным, что не нашел его. Мы очень смеялись, услышав эту историю.

Хотя, мне кажется, это неплохая идея - сделать поиск самостоятельно существующего "я" своей постоянной работой. Иногда мы не очень серьезны в своей практике и не принимаем ее как полноценную работу. Когда у вас есть работа, вы ее делаете, вы действуете. Это хорошо. Итак, ваша сегодняшняя работа заключается в том, чтобы проверить свое эго и то, как оно держится за предубеждения о "я". Решите для себя: "Да, сегодня моя работа - это моя

практика." Только так вы сможете выполнять свою практику искренне.

Конечно, не нужно никуда бежать физически в поисках это - это всего лишь метафора. Вместо этого вам нужно поместить глубокую осознанность в энергию вашего опыта - сохранять внимание на том, что испытываете, постоянно помнить об этом. Когда вы отвлекаетесь, практикуйте сосредоточение на дыхании; когда это проходит, возвращайтесь к осознанию происходящего.

Вопрос: Мне сложно искать "я" во всех частях моего тела, поскольку вы уже сказали, что его там нет.

Лама: Ну, я всего лишь дал вам интеллектуальный ответ; теперь вам нужно *испытать* это на своем опыте. На самом деле, это важный вопрос. Вот почему в традиции Гелуг есть студенты, которые бегают по округе в поисках независимо существующего "я". Когда я впервые услышал об этом, то подумал, что это просто игра, но проверив внимательнее, я обнаружил, что они совсем не глупы. Нам необходимо найти ответы на вопросы через собственный опыт, так ведь? Это не интеллектуальная вещь. Тогда я почувствовал благодарность; это серьезно, а не просто притворство. Прямое введение в знание того, что не существует никакого самостоятельного "я", делает этот опыт очень мощным. Поэтому я говорил вам вчера, что на этом курсе медитации нам интереснее практический опыт, нежели теория. Таким образом мы помогаем друг другу. Это самое главное.

Поэтому, если у вас уже есть опыт не-нахождения самостоятельно существующего "я", когда ваше это реагирует эмоционально, вы сможете применить этот опыт на практике. Это и есть путь становления буддой.

Вопрос: Какова связь индивидуального потока сознания, который существует всегда, и не существующего самостоятельно "я"?

Лама: Не существует никакого независимого потока сознания, также как и не существует независимого "я". Также нет существующего самостоятельно Бога, Будды или Дхармы. В этом красота учений Будды. Нет никакого исключения, типа того, что Будда существует, а все остальное - нет. Сам Будда говорил, что подобные изречения - это бред. Все феномены во вселенной одинаковы в абсолютном единстве недвойственности. Именно это мы и имеем в виду, когда говорим, что самсара и нирвана - это одно и то же. В этом красота психологии Будды: ее основной интерес - это все живые существа, которые придерживаются крайнего воззрения о том, что существует некое независимое "я". Они думают: "Эти [существующие самостоятельно] шесть парамит просто великолепны! Бог великолепен!" Будда говорит, что подобные мысли - это абсолютная ерунда, они указывают на то, что сознание нездорово.

Другими словами, Будда отрицал все независимое существование; в *Праджняпарамита* Сутрах, Сутрах Запредельной Мудрости, он говорил, что

не бывает ничего независимого и само-существующего - ни самсары, ни нирваны, ни просветления... ничего. Это невозможно. Поэтому его учения так глубоки и универсальны. Там нет акцента на чем-то определенном; реальность совершенно универсальна. Будда желал, чтобы люди были абсолютно здоровы, поэтому он не хотел, чтобы в человеческом сознании возникал какой-то существующий сам по себе объект пристрастного мышления.

Однако, с самого момента зачатия наш обусловленный ум и воззрения эго продолжали меняться, меняться, меняться - хоть и не в сторону отсутствия самости.

Вопрос: Какая часть сознания распознает или видит недвойственность?

Лама: Осознанность - она всегда с вами. Весь вопрос в том, чтобы развить ее. Например, у вас есть любовь и сострадание прямо сейчас, но необходимо усилить их и улучшить. Поэтому, когда мы практикуем буддизм, то не пытаемся обрести что-то, чего у нас нет. Мы верим, что человек обладает качествами любви, сострадания и мудрости. Вопрос только в том, чтобы развить их до бесконечности.

8. Становясь Майтреей

Медитация

Почему буддизм делает такой большой акцент на медитации? Потому что наше сознание настолько грубо, а память настолько слаба, что мы быстро забываем и не можем впоследствии вспомнить опыт наших бесчисленных жизней. Поэтому цель медитации - улучшить и развить нашу память и осознанность об истинном положении вещей.

Каждый день у нас возникает бесчисленное множество отвлекающих, нецельных мыслей. Бессмыслица крутится в нашем уме снова, и снова, и снова... Прямо как на картинке, изображающей колесо жизни, в центре которой бесконечно кружатся свинья, петух и змея. Подобно этому, наши ментальные состояния свиньи, петуха и змеи (они являются иллюстрацией трех ядов ума: неведения, привязанности и гнева) постоянно звучат в сознании, сводя практически на нет нашу память.

Техники медитации, останавливающие эти ментальные состояния, очень важны. Без их прекращения невозможно увидеть концепции эго, которые мы спонтанно испытываем ежедневно. Они принадлежат тонкому уровню, а значит, не устранив грубые ментальные конструкции, невозможно увидеть деятельность эго. Именно поэтому мы медитируем на энергии нашего собственного осознанного опыта. Умиротворив сознание и избавившись от грубых ментальных конструкций, мы создаем пространство, необходимое для того, чтобы увидеть концепции эго и распознать объект, интерпретируемый эго, который не существует в реальности.

Обычно религиозные люди упускают саму суть - мы ходим вокруг да около, но не достигаем желаемого, поскольку продолжаем не замечать самого важного. В чем же суть? Суть в том, чтобы стать революционером и полностью разрушить все наши концепции об эго. Это намного более революционно, чем все идеи, выдвинутые Марксом, Лениным, Гитлером или Мао.

Концепции эго проецируют независимое само-существующее "я", абсолютно не имеющее отношение к физической материи, времени, пространству, причине, следствию или чему-либо еще, оно существует где-то там, и эго нельзя потрогать. Наше эго держится за идею о существующем самостоятельно "я" и ни за что не отпускает ее.

Основываясь на результатах своей практики, Лама Цонкапа говорил, что, наблюдая за своим осознанным опытом, мы сможем отсечь свой суеверный, дуалистический ум и таким образом обнаружить проекции эго, мгновенно реализовав пустоту. Это подобно переводу стрелки - в момент, когда мы точно понимаем, что представляет собой ложная концепция, в ту же секунду мы обнаруживаем недвойственность.

Самое сложное - это распознать сущность, за которую держится наше эго,

и единственный способ это сделать - это медитировать. Согласно словам Ламы Цонкапы, нет никакого способа достичь понимания интеллектуально. Чтобы это доказать, он процитировал Нагарджуну: "Индивид не состоит из земли, воды, огня, воздуха или даже сознания. Индивид существует только как относительное обозначение." Цонкапа полностью соглашался с Нагарджуну: все феномены существуют только номинально. Поэтому необходимо оставить вещи такими, какие они есть - поверхностные имена, спроецированные из-за предрассудка - и не пытаться найти что-то реальное и само-существующее.

Некоторые полагают, что сначала необходимо изучать пустоту, чтобы ее понять, и только затем медитировать. Это не так. Чтобы осознать пустоту, нужно начать с медитации.

Суть в том, что поверхностные симптомы эго, три яда ума, о которых я только что упоминал, беспокоят, раздражают и расшатывают сознание, поэтому без их ослабления хотя бы до определенного уровня — таких уровней несколько - вы не сможете увидеть подсознательные уровни эго, которое держится за идею независимо и самостоятельно существующего "я". Это невозможно. В этом и суть. Поэтому наш подход - это медитация; опыт наблюдения за энергией ясности ума автоматически устраняет эти ментальные состояния.

В противном случае происходит то, о чем говорил Лама Цонкапа: в то время, как наш враг прячется в джунглях, мы ищем его в городе. Это про нас - мы, практикующие, постоянно заняты какой-то религиозной деятельностью, но никогда не приходим к какому-либо существенному результату, поскольку упускаем самое главное и ищем эго совершенно не в том месте.

Поэтому так важно остановить наше двойственное, поверхностное мышление, и мы в состоянии это сделать. Всего лишь оставаясь осознанным об опыте своей энергии и не вовлекаясь субъективно или объективно в двойственное мышление, сосредоточившись и расслабившись, мы больше никогда не столкнемся с проблемой отвлекающегося сознания.

Это очень похоже на нашу ситуацию сейчас. Мы находимся в этом тихом Дхарма-центре, зная, что по всему миру происходят стихийные бедствия и кровопролитие, но это не беспокоит нас эмоционально. Это то же самое.

Когда я говорю "расслабьтесь", то имею в виду, что необходимо сконцентрироваться на ясности ума и просто оставаться в этом состоянии без ожиданий или эмоционального диалога. Как я упоминал ранее, когда полная луна освещает Землю, у нее нет никаких ожиданий или мыслей типа: "Я проливаю свет на Землю." Она ни о чем не размышляет, а просто светит. Чем меньше у вас дуалистических мыслей, тем глубже вы испытываете умиротворенность, спокойствие, удовлетворение и блаженство - а удовлетворение и блаженство являются противоположностями для неудовлетворенности, депрессии, агрессии, ментального возбуждения и всех прочих видов эмоционального беспокойства.

Когда мы медитируем на какой-либо объект с длительным

сфокусированным вниманием, наше чувственное восприятие перестает функционировать. Другими словами, мы выходим за пределы чувственного восприятия. Оно имеет негативную репутацию в буддизме, поскольку является воротами для заблуждений и предрассудков. Что бы наши органы чувств ни воспринимали, это всегда является оптической иллюзией; природа чувственного восприятия такова, что она еще больше дает рост нашему эго и заблуждениям.

Поэтому практикующие медитацию считают мир чувств несущественным. Поскольку то, что возникает в поле чувственного восприятия, является иллюзией, они не доверяют этому и не слишком используют; Майтрейя также в своих записях акцентирует внимание на том, что ум, который использует практикующий медитацию, - это шестой вид сознания, ментальное сознание, которое не является ни чувственным восприятием, ни сознанием органов чувств.

Когда летчик-истребитель впервые видит самолет врага, дистанция может быть велика, но как только этот само-существующий самолет приблизится, летчик видит его яснее, и в определенный момент может запустить ракеты в него. Когда он исчезает, летчик испытывает опыт, подобный опыту пустоты, шуньяты. Точно так же, когда наша ясная мудрость пытается найти эго впервые, то видит его не очень хорошо, эго прячется. Но с углублением концентрации, нашему эго становится сложнее оставаться вне зоны нашего внимания, и в конце концов оно появляется прямо перед нами. Как только мы его распознали, необходимо сразу же его уничтожить, и в момент, когда оно исчезает, мы испытываем опыт пустоты. Ядерные ракеты, которые мы используем, чтобы уничтожить наше самостоятельно существующее "я" - это внимательность, мудрость глубокой осознанности; и нам не нужна дуалистическая мысль, чтобы нажать на курок, как только эго появляется, мы немедленно его уничтожаем.

Достигнув точки, в которой мы испытываем недвойственное "я", нам следует расслабиться и сконцентрироваться с ясным пониманием. Кроме того, приставка "не-" в слове "недвойственное" не должно вызывать в нас чувство хандры: "Я чувствую пустоту, у меня нет близких друзей." Опыт недвойственности - это опыт чувствования всей вселенной. Нам нужно чувствовать: "Я есть сущность всех феноменов во вселенной", - или "Сущность всех феноменов во вселенной - это я."

Но опять же, это не концептуальные мысли. Я говорю о чистом опыте - о том, что мы называем просветленным опытом или опытом дхармакайи, и, в каком-то смысле, мы можем сказать, что это опыт вездесущей любви и мудрости Майтрейи.

Однако, опыт дхармакайи невидим, а чтобы общаться с живыми существами, нам необходимо проявиться в видимой форме.

Возникновение из пустоты

В пустом пространстве недвойственности
Появляются восемь могучих снежных львов,
Они поддерживают великолепный трон, украшенный драгоценностями,
На котором лежат лотос и лунный диск.
И на этом широком белом лунном диске
Проявляется мой ум в виде слога ХУМ [или МЕМ],
Светящийся золотым и бриллиантовым светом, размером с кунжутное зерно.

(Позвольте вашему уму полностью погрузиться в этот слог, и постарайтесь наблюдать без различения на объект и субъект. Вы и есть этот золотой слог ХУМ.)

Из пространства недвойственности, или отсутствия концептуальных мыслей, ваш ум проявляется как свежий молодой цветок лотоса, в центре которого мудрость представлена в виде диска полной луны. В центре лунного диска суть вашего ума возникает как бриллиантово-золотой слог ХУМ с вибрирующим звуком ХУМММММММ. В то же самое время звук мантры Майтрейи автоматически заполняет все пространство²⁴.

Достижение двух целей

Из этого слога
Сияющий свет распространяется во всех десяти направлениях,
Делая изысканные подношения всем буддам и бодхисаттвам,
И затем очищая негативные энергии всех живых существ,
Приводя их к состоянию просветления.
Как только эти две цели достигнуты,
Свет растворяется в моем уме.

Золотистый свет расходится лучами из слога ХУМ в вашем сердце по всей вселенной, делая подношения всем буддам и бодхисаттвам, он достигает всех живых существ, очищая их от ненависти и давая им вечное удовлетворение. Затем он возвращается назад в слог ХУМ. Сконцентрируйтесь на состоянии единства с этим золотистым слогом, который и есть ваш ум, ваше сознание.

²⁴Существует несколько мантр Майтрейи. Во время этого учения Лама объяснил мантру ОМ А МАЙТРИ САРВА СИДДХИ ХУМ; возможно, потому что она короткая, и потому ее легче визуализировать и начитывать. Чтобы ознакомиться с обычной коренной, сердечной и около-сердечной мантрой, см. Приложение 3.

Этот золотистый свет есть вы; вы есть золотистый свет.

Порождение себя в виде божества

Мгновенно

Я становлюсь Буддой Майтрейей

С телом ясного света, золотистого цвета,

С одним лицом и двумя руками.

Обе мои руки сложены на уровне сердца

В мудре поворота колеса Учения,

В каждой руке я держу по стеблю лотоса;

На правом [лотосе] покоится колесо [Учения]; на левом - сосуд,

Мои черные волосы собраны назад и завязаны в узел,

На моем темени - ступа просветления.

Выражение моего лица умиротворенное, на нем играет улыбка,

Мое тело украшено восемьюдесятью качествами

И тридцатью двумя признаками совершенства.

Мое тело убрано драгоценностями,

И я излучаю ауру пятицветного света.

Я восседаю в величественной позе

С ногами, твердо стоящими на земле.

Три слога украшают мое тело:

Белый Ом на венце моей головы,

Красный А на горле

И синий ХУМ в сердце.

Неожиданно этот золотистый свет, ваш ум, трансформируется в Майтрейю. Ваше тело из красновато-золотого сияющего радужного света очень велико, около 100.000 футов (примерно 30 км — прим. переводчика) в высоту. Оно состоит из чистого света и не имеет ни одного атома физической материи. Вы выглядите очень молодо, у вас одно лицо и две руки, и вы сидите либо в позиции лотоса, либо на троне²⁵. Поскольку с помощью универсальной любви вы победили врага - эго, то ваша сущность - это любовь и сострадание.

²⁵В садхане упоминается, что вы визуализируете себя в виде Майтрейи, сидящим на троне со спущенными ногами; это символизирует, что Майтрейя является буддой будущего, он готов оставить трон и спуститься на Землю, чтобы повернуть колесо Учения. Лама говорил, что вы также можете визуализировать себя в виде Майтрейи в более привычной "ваджра-позиции", или, как это часто называют, позиции полного лотоса.

Полностью объединитесь с просветленной природой Майтрейи и породите божественную гордость: "Я *есть* Майтрейя, обладающий природой безусловной любви и сострадания; я *есть* освободитель вселенной." Всецело отождествитесь с Майтрейей, великим просветленным. Затем расслабьтесь в осознании себя как проявления Майтрейи.

Посвятите некоторое время медитации на пустоту и визуализации себя в качестве божества - Майтрейи. Воплотите эти две цели на практике как можно лучше.

Итак, давайте на этом остановимся на сегодня, но есть ли у вас какие-нибудь вопросы?

Вопрос: Возможно ли осознавать свой разум?

Лама: Да, но просто *будьте* разумом, вот и все. Не нужно концепций: "Я *есть* разум." Просто расслабьтесь. Это как водить машину: когда вы за рулем, вам не нужно думать: "Я веду автомобиль." Просто делайте это; просто *будьте* водителем. Новички увлекаются в мысли "Я водитель", именно так и происходят аварии.

Вопрос: Я понимаю слово "медитация" и ее важность, но возникает проблема, когда вы говорите о чувственном опыте. Некоторые ламы учат, что нужно медитировать, открыв свое чувственное восприятие и глядеть вокруг, поскольку если вы полностью используете все свои чувственные рецепторы, то можете стать более осознанным в том, что делаете, и что происходит вокруг вас. Противоречит ли это тому, о чем вы говорите?

Лама: Возможно, они говорят о медитации более высокого уровня. Если вы обладаете проникающей мудростью, познающей объекты органов чувств - их истинную природу - напрямую, то можно медитировать таким образом, о котором вы упомянули. Обладая мудростью, вы можете смотреть на цветок и в то же самое время выходить за пределы чувственного восприятия - цветок так красив; всего лишь взглянув на него, вы продвигаетесь на пути к просветлению. Но если у вас нет подобной мудрости, то заглядываясь на объекты восприятия органов чувств, есть вероятность впасть в состояние банана еще больше, чем вы есть сейчас.

Вопрос: Но не нужно ли хорошо разглядеть объект восприятия органов чувств, прежде чем можно будет двигаться дальше?

Лама: Нет. Я говорю о том, что, не обладая мудростью, вы можете смотреть на что-то через органы чувств, но не видеть его истинную сущность. Мы находимся в постоянном контакте с миром чувств - видим, различаем вкусы, ощущаем тактильно - но не осознаем и никогда не дотрагиваемся до сущности объектов восприятия. Все, что мы видим, - это внешний слой.

Вопрос: Может ли случиться так, что человек испытает негативный опыт после медитации на пустоту из-за непонимания того, что происходит.

Лама: Это возможно, потому что, если вы пытаетесь остановить все мысли, но не обладаете глубоко проникающей осознанностью, то можете оказаться с состоянием тяжелого, вялого, сонного сознания. Так или иначе, существует множество учений о различных препятствиях в медитации, таких как вялость или отвлечение, и о том, как их преодолеть, и если вы с ними ознакомитесь, то станете лучше понимать, как превратить свою медитацию в позитивный опыт.

Вопрос: Как насчет противоположной ситуации, в которой человек становится энергичнее из-за медитации?

Лама: Тогда излишек энергии должен быть высвобожден. Необходимо найти способ, как направить его на путь, ведущий к просветлению.

9. Медитация на Майтрею

Божественная гордость

Когда мы становимся Майтрейей, необходимо породить уверенность в том, что мы находимся в этом аспекте по-настоящему, а не просто притворяемся. Нет ничего хорошего в притворстве; нам нужно действительно верить: "Я *есть* истинная любовь и сострадание, которые и есть Майтрея." Помните, что Майтрея - это не просто какой-то там человек. "Я *есть* Майтрея" - это на самом деле опыт просветления.

Этот метод принесения опыта просветления в момент сейчас - особенность тантры. Это радикальный метод. Когда мы думаем: "Я *есть* опыт безусловной любви и милосердия", которые и есть сущностные характеристики Майтреи, то выталкиваем всю жалость к себе, и чем больше мы развиваем эту мысль, тем глубже мы выдергиваем корень жалости.

В какой-то степени это подобно мыслям: "В данный момент я мудрый, здоровый, современный мужчина или женщина; я превосходно функционирую в современном обществе." Карл Юнг много говорил о современном человеке. Я интерпретирую это как просветленный мужчина... или женщина. Не думайте, что он не включил женскую половину человечества в это понятие. Мужчины и женщины могут достичь *чего угодно*; мы все способны достичь *всего* совершенно одинаково.

Почему я об этом упоминаю? Если мы находимся под влиянием предубеждений, созданных нашим эго, и думаем: "Я не могу это сделать; я не умею. Современные мужчины и женщины должны быть вот такими - это выше меня", - то мы себе врем. Это неправда; это заблуждение.

У меня очень много студентов-хиппи в Австралии. Они одеваются в тряпки, не используют косметику, ходят босиком и живут в изолированных местах. Мне кажется, что это прекрасно. Когда я ездил в Австралию в этом году, то был в шоке: их волосы были чисто вымыты, лица накрашены, и они надели красивую современную одежду, как все остальные люди. Они выглядели как звезды Голливуда. Я спросил: "Вам нравится жить так?" И они ответили: "Да, очень." Тогда я подумал, здорово, надо оставить их в покое.

До этого они были агрессивны; если им не нравилось, как кто-то на них посмотрел, они очень расстраивались. Сейчас они совершенно изменились. Я был очень удивлен. Когда я впервые встретился с ними, они даже и не думали искать работу; а сейчас у них есть работа, они хорошо зарабатывают, ходят обедать и ужинать в модные рестораны и обожают танцевать. Конечно, они не боги; они точно такие же, как мы.

Я чувствую, что они стали более реалистично относиться к жизни. Мне нравится, когда мои студенты с Запада ведут себя как нормальные западные люди и принимают лучшее, что дает их общество. С относительной точки

зрения они повторяют за другими людьми, но что в этом такого? Мы можем повторять за кем угодно.

Если мы посмотрим на это с позиции Дхармы, то увидим, что имитацию того, как ведут себя другие люди, можно сравнить с процессом проявления в виде Майтрейи. Зачем проявляться в качестве Майтрейи? Будда проявлялся во многих аспектах. В определенное время было более подходящим проявиться в каком-то определенном аспекте, и он это делал. Мы можем последовать его примеру. Если в определенной среде правильнее проявиться определенным образом, то мы можем делать то же самое, в этом случае, наша энергия будет находиться в гармонии с окружающим миром.

В учениях сутры Будда говорил, что корнем самсары и причиной всех страданий является неведение, в особенности неведение, цепляющееся за независимо существующее "я" - то есть эго. С точки зрения тантры корнем самсары является нечистое воззрение - видение себя как нечто низшего качества; в тантре считается, что низкая самооценка - это главное препятствие к человеческому прогрессу. Такое утверждение характерно только для тантры.

Поэтому нам нужно трансформировать себя: проявиться в качестве Майтрейи с золотистым светящимся телом и твердым убеждением "Я есть Майтрейя" - очень важно развить подобную мудрость понимания.

Такая практика очень логична и проста. Например, посмотрите, как развилось западное общество. Двадцать четыре часа в сутки реклама твердит: "Мужчина должен быть таким-то; женщина должна быть такой-то. Положите это сюда; не кладите это туда. Это плохо; то хорошо." Все это невероятно агрессивно; нас постоянно бомбят дуалистическими концепциями: "Это лучше, то хуже; это выглядит красиво, вон то - некрасиво", таким образом, наш ум верит в то, о чем они говорят, и начинает действовать соответствующим образом.

В каком-то смысле у нас нет выбора. Западное общество так гордится своими демократическими свободами и правами человека, но все это иллюзия. На самом деле наше эго постоянно поставлено в тесные рамки. Западное общество сумасшедшее? Ну, это наше собственное проявление - мы отрицаем свое истинное тело и создаем искусственное. Мы делаем это в отношении самих себя; тибетский буддизм не делает это за нас.

Странно, не правда ли? Если мы посмотрим на себя и ситуацию, в которой находимся, через призму учения Будды, то будем смеяться над собой; мы могли бы сидеть здесь тихо-тихо, и вдруг неожиданно расхохотаться. Такова мощь Дхармы. Это странно, но, по-моему, очень логично. Почему наши современники, мужчины и женщины, меняют форму своего тела? Из-за привязанности и цепляния.

Ясное проявление

В том, что касается техники порождения себя в качестве божества, нам

нужно выработать абсолютно ясный образ золотистого сияющего тела Майтрейи, но в самом начале визуализация получается довольно поверхностной. Однако, этого вполне достаточно. Нам не нужно видеть его глаза, нос и прочие части в деталях. Сначала стоит просто составить общий образ и наблюдать за ним с ясностью и пристальным вниманием, без отвлечения или притупленности.

Одна из техник медитации, которая поможет проще достичь концентрации и внимания, - это дыхание: медленно и мягко вдохните и задержите дыхание, это поможет энергии войти внутрь. Но не форсируйте - как только задержка становится некомфортной, выдыхайте.

Во время выдоха, очень важно делать это медленно и полностью, иначе слишком большое давление создает напряжение в теле. Задержка хороша для развития концентрации, но неумение выдыхать правильно приводит к блокировке потока энергии и может вызвать болезненные ощущения.

Выстраивайте свою концентрацию на проявлении себя в качестве Майтрейи медленно и без ожиданий. Это постепенный процесс. Когда у вас уже есть общее ощущение себя как Майтрейи, расслабьтесь в состоянии внимательной осознанности без мыслительного процесса и просто отпустите. Затем, чтобы развить длительную концентрацию, внимание и осознанность, вдохните и удерживайте дыхание, это поможет сделать визуализацию более ясной.

Задержка дыхания также может быть полезной для контроля эмоциональных реакций вашего тела. Эмоции тела часто несбалансированы и у окружающих создается неверное впечатление, что может быть большой помехой в человеческих взаимоотношениях. Необходимо развить стабильность и контроль в этой сфере.

Движение дыхания имеет очень большое значение. Иногда мы видим, что умственно нездоровые люди дышат очень быстро и шумно. С точки зрения тибетского буддизма, когда ум очищен, то дыхание также становится спокойнее.

Когда вы ясно проявились в качестве божества, следующим шагом будет порождение божественной гордости, как сказано выше. Развивайте гордость и ясную проявленность по очереди. Когда осознание себя как Майтрейи достигло определенной силы, добавьте топлива - божественной гордости: "Я есть энергия безусловной любви Майтрейи." Когда и эта убежденность стала тверже, отпустите ее. Затем необходимо сделать концентрацию сильнее, прояснить визуализацию и снова отпустить. В определенный момент снова породите чувство божественной гордости: "Я *есть* универсальная любовь и сострадание."

Действуя в таком ключе, выстраивайте два фактора - ясность и гордость - по очереди. Это и есть способ тренировки ума. Породите глубокую

осознанность в концентрации. Когда ум становится неподвижным, пусть в тот же момент проявится божественная гордость. Усиьте ее и снова отпустите. Затем добавьте силы вашей концентрации - больше света, больше ясности, и отпустите. Когда вы не отвлекаетесь, расслабьтесь в этом состоянии и одновременно добавьте топлива божественной гордости, не выходя из состояния концентрации.

Как я говорил ранее, это немного похоже на вождение автомобиля. Вы ведете с концентрацией и осознанностью и переключаете скорости без необходимости думать об этом, спонтанно. Это не так уж трудно, вы делаете это автоматически.

Объектом божественной гордости, которую вы порождаете, должно быть слияние универсальной любви тела ясного света Майтрейи и недвойственности. Союз этих двух составляющих обладает природой просветления и "это есть я." Когда вы говорите: "Я есть просветленное состояние Майтрейи", - необходимо понимать, что существует основа, на которой базируется божественная гордость.

Когда вы видите себя обладателем высочайших, выходящих за пределы обыденного качеств Будды Майтрейи, божественная гордость невероятно эффективна в борьбе с "гордостью" низкой самооценки, "гордостью", из-за которой вы считаете себя хуже, чем вы есть на самом деле. Качества, с которыми вы себя идентифицируете, должны быть совершенны - "Недвойственность есть я; я есть недвойственность" - затем, когда на основе этих совершенных качеств, вы развиваете концентрацию на кристально чистом радужном теле Майтрейи, постичь пустоту становится легко, поскольку вы осознаете его недвойственную природу.

В развитии концентрации самое главное - это постоянно помнить об объекте, на котором вы сосредоточены, без вялости или отвлечения. Чтобы с этим справиться, необходимо развить навык распознавания негативных мыслей, возникающих во время медитации, как энергию универсальной любви. Если вы можете это сделать, то негативным мыслям не останется места для роста. Это также является хорошей техникой для устранения возбужденности ума; можно действовать с прочими объектами отвлечения в том же ключе: распознать, что отвлекающий звук - это мантра, а отвлекающие внимание удовольствия имеют природу блаженной недвойственной мудрости.

Такие вещи очень важны, когда вы делаете практику основной части йогического метода Майтрейи. Таким образом произойдет настоящая трансформация.

Начитывание мантры

С практической точки зрения, выполняя садхану, начитывание мантры не так важно. Сначала необходимо развить *ясное проявление* и *божественную гордость* в отношении себя как божества. Практика мантры следует за этими

двумя. Как только вы развили достаточно сильную концентрацию и божественную гордость, не теряя концентрацию, переместите внимание и медитируйте на слог ХУМ и лунный диск в сердце. Объедините свой ум с лунным диском - представьте, что ум становится лунным диском - и медитируйте на это непродолжительное время.

Затем, в центре лунного диска возникает слог ХУМ из золотистого света с мантрой ОМ А МАЙТРИ САРВА СИДДХИ ХУМ по периферии диска в направлении движения часовой стрелки; в этот момент можно начитывать мантру.

Во время начитывания яркий свет струится из слога, мантры, луны и вашего тела, распространяясь в десяти направлениях по всей вселенной, касаясь всех живых существ. Все они освобождены от всевозможных страданий и неудовлетворенности - физических, ментальных и эмоциональных - и трансформированы в Майтрею. Все живые существа проявляются как Майтрея, все звуки - как мантра, а все мысли во вселенной - как универсальная любовь и мудрость. Затем все существа, будучи в аспекте Майтреи, растворяются в вас. Это улучшает вашу концентрацию.

Также, вы можете начитывать мантру про себя. Сначала сделайте это со звуком, а затем беззвучно; начитывайте ее в уме. Когда ваша концентрация на этом достигла хорошего уровня, можете начинать делать другие техники.

Например, вы в аспекте Майтреи, и на лунном диске в сердце находится маленький огонек, или, скорее, ощущение пламени. Ваше сознание проявляется в этом огне как мантра - в своем аспекте это мантра, но по сути - ваше сознание. Поэтому, когда вы делаете эту технику, не нужно произносить слова мантры; просто сосредоточьтесь на единстве пламени, мантры и вашей недвойственной мудрости. Держите этот образ внимательно, без отвлечения или притупленности, акцентируя внимание на единстве медитации *випассаны*.

И снова, чтобы усилить ясность концентрации во время практики этих техник медитации, вдохните и задержите дыхание, не выдыхайте слишком быстро.

Результатом практики именно этих техник будет опыт великого блаженства и мудрости, свободной от предрассудков, это похоже на медитацию *туммо*, которая также высвобождает тепло и энергию блаженства в вашу нервную систему²⁶.

Как только вы достигли мастерства в этой медитации, развили хорошую концентрацию и получили желаемый результат, снова переключите свое внимание. На лунном диске в сердце визуализируйте еще одного Майтрею - очень маленького. Его размер может быть таким, как вам больше подходит - подобно кунжутному семечку или чуть больше, как зерно риса или даже размером с яблоко. Это зависит от вашего опыта, но постарайтесь визуализировать его как можно меньшего размера. И затем снова

²⁶См. книгу Ламы Еше "Блаженство внутреннего огня" (Bliss of Inner Fire).

сконцентрируйтесь на ощущении огня и мантре в его сердце. Так вы приучите свое сознание к более тонким уровням, это поможет в достижении бóльших глубин вашего бессознательного.

Существуют и другие техники, но я думаю, этого достаточно. Надеюсь, вы не почувствуете себя обделенными техниками медитации. Однако, техники, которыми я с вами поделился очень кратко, на самом деле очень сильны и являются именно тем, что необходимо для развития *випассаны*, или медитации *проникающего видения*.

Трансформация себя в Майтрею очень важна. Это полностью меняет ментальное отношение. Например, когда вы видите обычную радугу, то не станете уделять этому слишком большое внимание, и не будете эмоционально задеты или взбудоражены. Поскольку ваше отношение к этому поменялось, по сравнению с тем, как вы обычно реагируете на объекты чувственного восприятия, ваше взаимоотношения с ними, а также чувства и эмоции тоже меняются. Подобным образом, трансформировав себя в совершенную универсальную любовь Майтрейи, вы легко сможете изменить свое отношение, чувства и эмоции, а также без усилий постичь недвойственность.

Позиция, в которой вы визуализируете себя в качестве Майтрейи может быть такой, как в садхане, сидя на троне, или в позиции лотоса - как вам удобнее. И ваши три сакральных места - темя, горло и сердце - отмечены тремя слогами: ОМ, А и ХУМ.

А теперь давайте вернемся к садхане, там, где мы остановились.

Призывание существ мудрости

Из синего ХУМ в моем сердце

Интенсивный бриллиантово-синий свет распространяется до Тушиты,

Призывая существ мудрости в форме Майтрейи,

Они возвращаются с лучами света и растворяются во мне.

(Породите сильное ощущение божественной гордости, что вы на самом деле стали Буддой Майтрейей, и ясно визуализируйте себя с бриллиантовым телом из чистого света, прозрачного как кристалл.)

Зачем нам это делать? Вы - Майтрейя, но есть также относительно существующий Майтрейя, живущий в чистой земле Тушита. Он и есть существо мудрости. Итак, возникает вопрос: поскольку мы уже стали Майтрейей, зачем нам призывать существующего во вне? Затем, что у нас все еще есть дуалистическое сознание, и оно постоянно находится вне нашего контроля. Мы все время видим вещи дуалистично. Призвав существ мудрости из Тушиты или из десяти направлений в аспекте Майтрейи и позволив им

раствориться в нас и объединиться с нами, мы помогаем себе преодолеть дуалистическое воззрение.

Как говорится в тексте: "Породите сильное ощущение божественной гордости, что вы на самом деле стали Буддой Майтрейей, и ясно визуализируйте себя с бриллиантовым телом из чистого света, прозрачного как кристалл."

Этот йогический метод делает акцент на прекращении дуалистического мышления, и мы порождаем опыт шуньяты и возникаем в аспекте Майтрейи, но внутри нас, возможно даже бессознательно, живет ощущение раздельности: "Я всего лишь жалкий, маленький человек, а Майтрейя - полностью просветленные любовь, мудрость и сострадание." Опыт призывания существ мудрости и объединения с ними помогает отсечь дуалистическое мышление, которое видит нас отдельными от Майтрейи.

10. Завершающие практики

Подношение себе как Майтрейе

(а) Устранение препятствий

(Начитывайте эту мантру, визуализируя, как подношения очищены от всех нечистых энергий, особенно тех, которые происходят из ошибочного воззрения о независимом существовании объектов.)

ОМ ВАДЖРА АМРИТА КУНДАЛИ ХАНА ХАНА ХУМ ПХЭТ

(б) Растворение в свете

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ

Все становится пустым.

(в) Трансформация и благословение

Все подношения недвойственны,
Хотя и проявляются каждое в своей форме,
Объекты, приятные всем шести чувствам;
Их функция - вызвать опыт блаженства.

(Здесь можно сделать более развернутую визуализацию. Восемь объектов подношений растворяются в пустоте, из которой возникают восемь слогов ОМ. Они трансформируются в чаши для подношений, в каждой из которых находится слог ХУМ. Эти слоги растворяются в свете и трансформируются в соответствующие объекты подношений. Затем представьте, что над каждой чашей для подношения находятся слоги ОМ, А и ХУМ в восходящем порядке. Произнесите эти восемь мантр. Когда вы произносите ОМ, белый свет исходит во всех десяти направлениях из слога над первой чашей и привлекает просветленное качество святого тела всех будд и бодхисаттв обратно в ОМ, который погружается в чашу. Подобным образом красный свет из А и синий из ХУМ притягивает просветленные качества речи и ума этих святых существ. Таким образом все восемь подношений трансформированы и благословлены.)

ОМ АРГХАМ А ХУМ

ОМ ПАДЬЯМ А ХУМ

И т.д.

(г) Поднесение объектов подношений

(Начитывая мантры подношений и делая соответствующие мудры, представьте богинь подношений, выходящих из вашего сердца и делающих подношения вам как аспекту Майтрейи; затем богини вновь растворяются в вашем сердце.)

ОМ АРЬЯ АРГХАМ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА.... (и т.д.)

После призывания существ света и порождения ясного проявления и божественной гордости, мы благословляем все объекты восприятия органов чувств во вселенной и подносим их себе как Майтрейе. Мы можем поднести эти объекты удовольствий и остальным живым существам, также видя их в аспекте Майтрейи.

Подношения должны быть благословлены и очищены, поскольку если мы видим их через двойственное восприятие, они нечисты, и потому недостойны быть поднесенными. Таким образом, нам необходимо видеть все объекты, которые мы подносим, как недвойственные по своей природе.

Смысл подношений не просто в даянии. То, как мы обычно совершаем даяние, не имеет никакой значимости, это всего лишь часть игры нашего эго. Даяние в тантре включает в себя полную трансформацию. Это и есть значение *мандалы*: она символизирует целостность. Все существующее трансформировано, это не просто какая-то недоделанная практика. Мы трансформируем все возможные объекты удовольствий в блаженную вечную энергию мудрости Майтрейи, свободную от предрассудков, и затем делаем подношения. Если мы осознаем себя просветленным существом, а все объекты чувственных удовольствий, которые мы подносим, видим как энергию трансцендентной недвойственной мудрости, то все, что мы делаем становится путем к просветлению.

Например, обычно, когда мы едим или пьем, то делаем это без особого внимания к этому процессу. Некоторые люди одержимы едой и едят слишком много. Другие думают, что есть - это скучно и бесполезно, что это подобно поведению животного. Но нам совсем не обязательно думать таким образом; мы можем есть с уважением и благодарностью. Распознав еду как энергию универсальной любви и мудрости, мы можем видеть, что каждый кусочек приносит нам опыт энергии блаженства, которая усиливает наше чувство удовлетворенности. Усиливая удовлетворенность, мы увеличиваем мощь мудрости. Это очень сильный процесс. Удовольствие от еды больше зависит от нашего к ней отношения - отношения, с которым мы кушаем - чем от количества еды, которое мы потребляем. Если мы едим с плохими чувствами, то и результат будет плохим, а если с хорошими, то результат будет соответствующим. Поглощение пищи с предрассудками может автоматически привести к болям в желудке.

В любом случае, мы из своего ежедневного опыта знаем, что если мы

принимаем пищу в негативном состоянии сознания, то как бы много мы в себя ни затолкали, удовлетворения мы не получим, и даже наоборот - разочаруемся еще больше, в то время как вкушая еду в с позитивным настроем, даже от небольшого количества пищи мы почувствуем удовлетворенность и физически, и ментально.

Одной из причин увеличения случаев заболевания раком за Западе является поглощение пищи без благодарности. Мы ценим деньги, но не еду. Я не буду много об этом говорить, просто знайте, что от это приводит к раку. До промышленной революции люди не страдали от рака так много, потому что их отношение к еде - "охотник-собиратель" - было полно благодарности, они были ближе к природе. А сейчас нет никакой связи между природой, нами и едой, которую мы едим. Даже у нас с вами нет нормальных отношений. Все слишком дуалистично²⁷.

Возьмем, к примеру, электричество. Без него жители городов умерли бы, разве нет? В любом случае, они бы оказались в беде. С другой стороны, как я недавно прочел в Readers Digest, высоковольтное электричество может приносить вред телу. Не знаю, правда ли это, но вполне может быть. Однако, я ушел от темы.

Главное, о чем я хочу сказать, - это то, что нам нужно трансформировать всю нашу окружающую среду - горы, дома, наши тела, все объекты чувственного восприятия, вообще все - в отражение трансцендентной блаженной мудрости и увидеть ее недвойственную природу ясного света. Этот метод отсекает наши обычные концепции и воззрения эгоистического сознания, поэтому это очень важно.

Думаю, оставшаяся часть садханы достаточно ясна.

Восхваление

(Памятуя о непревзойденных качествах Будды Майтрейи, прочтите следующую молитву:)

Кланяюсь и произношу восхваление Будде Майтрейе,
Который, достигнув совершенства в медитации на милосердии,
Победил всех врагов и вредителей - злобные силы Мары -
И заботится обо всех матерях-живых существах с великим состраданием.

Начитывание мантры

(Развив сильную концентрацию, визуализируйте следующее как можно яснее.)

²⁷Более подробно о мнении Ламы на этот счет читайте в книге "Становясь Ваджрасаттвой" (Becoming Vajrasattva, стр. 168 и 196).

В моем сердце на лунном диске,
Покоится золотистый слог ХУМ [или МЕМ],
Окруженный сияющими слогами мантры:
ОМ А МАЙТРИ САРВА СИДДХИ ХУМ.

Из них сияющий бриллиантовый свет мощно распространяется во всех десяти направлениях,
Заполняя собой всю вселенную и очищая всю негативную энергию -
Подобно тому, как лучи солнца устраняют тьму -
И приводит всех живых существ к состоянию Будды Майтрейи.

И снова свет распространяется в форме великолепных подношений
Для Майтрейи, находящегося в Тушите,
А также для всех будд и бодхисаттв в десяти направлениях.

Благословения и вдохновение из тела речи и ума этих святых существ
Возвращаются назад в форме нектара и лучезарного света,
Который растворяется в слоге и мантре в моем сердце,
Принося блаженство просветления в мое сознание.

(Теперь произносите мантру как можно большее количество раз, поддерживая ощущение божественной гордости и ясную визуализацию. Во время начитывания мантры можно продолжить медитацию на милосердие и сострадание, а также визуализацию очищающего света и нектара.)

Дополнительные подношения и восхваления - по желанию

(Здесь можно повторить подношение себе в аспекте Майтрейи и восхваление, как описано выше, по желанию.)

Медитация на этапы пути к просветлению

(Здесь можно выполнить короткую медитацию на весь поэтапный путь к просветлению, используя короткие тексты, такие как "Основа благих качеств", "Три основы пути", "Строфы переживания" или "Краткая

медитация на все важные моменты Лам-рим"²⁸, а также можете выбрать какую-то одну тему и медитировать на нее.)

После этого мы приступаем к последней части садханы - завершающей практике посвящения заслуг²⁹.

Думаю, вы разобрались с садханой, этого достаточно.

²⁸Первые три текста можно найти в книгах "Радость сострадания" (The Joy of Compassion), "Добродетель и реальность" (Virtue and Reality) и "Освещающая путь к просветлению" (Illuminating the Path to Enlightenment) соответственно (все эти книги выпущены для бесплатного распространения Архивом Мудрости Ламы Еше), а последний - "Краткая медитация на все важные моменты Лам-рим" - читатель найдет в Приложении 4 к этой книге. Все эти тексты также доступны на сайте www.LamaYeshe.com

²⁹См. Приложение 2.

11. Ретрит³⁰

В первой утренней сессии до завтрака выполните всю практику по садхане от начала до конца. Это должно занять около одного часа пятнадцати минут. Итак, начните с сессий примерно такой продолжительности и затем постепенно продлевайте их по ходу ретрита. Так поступают тибетцы: начинают с коротких сессий и затем, в зависимости от того, как продвигается практика медитации, продлевают сессии. Но не тратьте слишком много времени на начитывание мантры; одного круга на четках должно быть достаточно. Основной акцент — на развитии концентрации.

Во второй сессии вместо того чтобы начать с первых строчек садханы, начните с основной части йогического метода, с медитации на шуньяту, порождении себя как божества, затем одного круга мантры на четках и посвящения заслуг. Выполняйте следующие сессии в том же ключе.

Также я настойчиво рекомендую вам пребывать в молчании, по крайней мере до полудня. Таким образом вы получите опыт мощной трансформации. В противном случае, если вы будете болтать друг с другом весь день, то просто-напросто растеряете всю энергию, которую накопили.

Буддизм очень прост и практичен. Нам нужно трансформировать свои тело, речь и ум, и медитации в йогическом методе направлены на то, чтобы помочь нам совершить трансформацию. Мы превращаем свое тело из плоти и крови в тело Майтрейи, суть которого - ясный свет; свою бессмысленную речь, которая обычно является симптомом эго - в чистую энергию мантры, свободную от игр дуальности; и свои полные мусора мысли в универсальную любовь Майтрейи и недвойственное видение. Это и есть три вещи, которые нам необходимо сделать.

Между сессиями делайте перерыв. С точки зрения тибетцев перерыв между сессиями также важен, как и сами сессии, или даже важнее. После уборки в комнате вы же не начинаете заново раскидывать грязь повсюду; точно так же после того, как вы очистили себя во время сессии, вам не захочется заполнять свой ум новым мусором.

Поэтому будьте внимательны. Во время перерывов продолжайте видеть себя как Майтрейя - со светящимся золотистым телом, обладающим природой универсальной любви и сострадания, а также видеть других людей в этом аспекте. Если вы сможете сохранять подобную осознанность, поверхностному мышлению не будет места.

Также, принимайте пищу и пейте с осознанностью, видя природу того, что вы проглатываете, как универсальную любовь и мудрость Майтрейи - все, что вы едите и пьете приносит энергию невероятного блаженства, она взрывается в

³⁰Более детальные инструкции о групповом и индивидуальном ретрите см. книгу "Становясь Ваджрасаттвой" (Becoming Vajrasattva).

вашей нервной системе, как бензин в огне. Каждый прием пищи наполняет вас неопишуемым блаженством.

Основной акцент тантры - на опыте удовольствия и блаженства. Тантра - это путь совершенного психологического удовлетворения. По мере продвижения на пути ваше сознание автоматически становится сконцентрированным, острым и ясным.

Сон

Можете спать одним из двух способов, но сначала удостоверьтесь, что вам удобно. С точки зрения тантры хороший сон и хорошая еда - это прекрасно. Поэтому спите с комфортом. У некоторых людей очень неудобные кровати, я не вижу в этом смысла. Будьте в комфорте. Нет никакого смысла в том, чтобы делать свою жизнь сложнее, чем она есть.

Когда я впервые приехал на Запад, я был в шоке от того, насколько мягкие у вас матрасы; я не мог лежать горизонтально. Сейчас мои студенты знают, что мне нужна жесткая кровать. Для меня лично мягкий матрас очень неудобен, но, думаю, сейчас мода меняется в сторону более жестких кроватей. В семидесятых всем хотелось мягких кроватей.

Первый способ сна - трансформироваться в Майтрейю, лечь в позиции льва³¹ и так заснуть. В Буддизме такая позиция для сна считается совершенной, поскольку так спал Будда и в этой же позе он ушел в нирвану. Не стоит спать на спине или на животе, если только не по медицинским причинам. Если вы умрете во сне, лежа в неправильной позиции, это может неблагоприятно повлиять на переход в новое рождение, поскольку нервная система не работает правильно. Сон - тоже часть пути к просветлению.

Вы обычно слышите какие-либо звуки, проснувшись - вместо того, чтобы думать, что это обычные звуки, представьте, что это мантра, приходящая из пространства, чтобы разбудить вас. Когда вы моетесь или одеваетесь, опять же воспринимайте себя как ясный свет Майтрейи, и поднесите себе воду для умывания и одежду. Конечно, Майтрейе нет нужды мыться, но мы подносим ему воду для умывания, чтобы очистить свой дуалистический ум. За завтраком снова сделайте подношение еды и питья себе в аспекте Майтрейи и почувствуйте блаженство, как я описывал ранее.

В течение дня в ситуациях, когда может возникнуть гнев, очень полезно применять эту технику - проявиться как Майтрейя. Это прекрасный способ контроля гнева. Если вы знаете, что окажетесь в ситуации, в которой можете разозлиться, сначала проявитесь в аспекте Майтрейи. Сделав это, вы не поддадитесь гневу.

На самом деле, свет золотистого тела Майтрейи особенно силен там, где

³¹Лягте на правый бок, положите голову на ладонь правой руки, а левую руку положите поверх левого бедра. Статуи "лежащего Будды" обычно демонстрируют эту позицию.

нужно остановить симптомы *всех* заблуждений, поскольку все деструктивные эмоции возникают из темноты и недостатка ясности. Золотистый свет - это мудрость, которая добавляет энергии чувствительности и осознанности.

Второй способ сна вот такой: проявитесь в аспекте Майтрейи, лягте в позиции льва и представьте, что все живые существа и все, что их окружает - все во вселенной - тает в свете и погружается в вас. Затем вы, Майтрейя, постепенно растворяетесь в свете - начиная со ступней вверх, в конце объединяясь с мантрой и лунным диском в вашем сердце, которые в свою очередь растворяются в слоге ХУМ. Затем ХУМ растворяется снизу вверх, исчезает в недвойственной мудрости, и вы засыпаете в пустоте. Таким образом, сон снова становится путем к просветлению. Проснувшись утром, медитируйте на опыт пустоты и проявитесь из нее как Майтрейя.

Групповой ретрит

В будущем, когда меня или какого-то другого учителя здесь не будет, я думаю, хорошо бы Институту Майтрейи организовать ретриты по этому йогическому методу. Лично я считаю, что даже тем, кто не получал посвящения, можно участвовать в этих ретритах. Поскольку это Институт Майтрейи, мы можем сделать исключение, чтобы люди могли выполнять практику Майтрейи без посвящения. Это принесет большую пользу. В Тибете существовала система, когда люди, не получавшие инициацию, могли присоединиться к групповому ретриту по практике йоги божества, но им не разрешалось практиковать индивидуально. Кроме того, если у вас есть запись этого учения и опытные студенты, которые могли бы вести медитацию, то это должно быть несложно.

Вам также нужно организовывать ретриты по йоге и других божеств, например, Ченрезига и ретриты по Лам-рим. Самое главное - постараться принести как можно бóльшую пользу другим. Ретриты очень важны в восстановлении энергии людей, они помогают людям становиться сильнее.

Простираня

Если вы здоровы, то вам будет полезно делать мощные простираня во время ретрита, но если здоровье не позволяет, то лучше не надо. Однако, нам нужны крепкие тела, поэтому вместо того, чтобы заниматься дурацкими упражнениями, лучше делать простираня, так как они обладают большой силой. Во-первых, само прикосновение к земле исцеляет, но простираня также очень полезны психологически, потому что наше эго никогда не желает признать, что оно ошибается. Даже если мы делаем ошибку, то не можем принять этот факт, когда кто-то говорит нам об этом.

Поэтому нужно тренироваться в смирении, и простираня - один из способов. Это создает в сознании пространство принятия вещей - хороших или плохих. Очень важно, чтобы у нас было пространство в сознании, чтобы

сказать: "Да, ты прав", когда кто-то говорит: "Ты совершил ошибку". Ошибки - это часть человеческого опыта, точно так же, как и правильные действия. Поэтому простирания очень важны.

Нам также нужно понимать, что, делая простирания, мы не делаем это по отношению к материальным объектам на алтаре - статуям, тханкам, фотографиям и так далее - но по отношению к универсальной любви, состраданию и пониманию недвойственности, которые они представляют. Мы знаем, насколько полезны эти просветленные качества, поэтому мы совершаем простирания перед ними, а не перед физическими атомами, которые являются всего лишь символами. Будьте здравомыслящими: простирания просто перед материальной формой не имеют никакого смысла.

Итак, когда мы видим священные объекты на алтаре и вспоминаем о совершенных качествах и достижениях, которые они символизируют - просветленные любовь, сострадание и мудрость Майтрейи - то получаем сильный эффект.

Конечно, если мы не обладаем ментальным качеством бешеного слона - гордыни заниженной самооценки - то необязательно делать простирания, но, скорее всего, большинство из нас еще не достигли этого уровня. Также простирания - это неотъемлемая часть предварительных практик³², поэтому начинающим, как мы, совершенно необходимо их делать.

Практиковать нужно следующим образом: немного медитации, например, на поэтапный путь к просветлению или йога божества, затем предварительные практики, чтобы немного поднять уровень сознания, затем снова немного медитации, и потом опять предварительные практики, и так далее. Необходимо использовать все ресурсы, которые есть в нашем распоряжении, для развития нашего сознания.

В то же время, не нужно фанатически держаться за идею, что мы не можем достичь просветления без простираний. Это тоже неверно. Я просто говорю вам о пользе простираний, потому что сам понял, насколько они хороши для меня, особенно для усмирения моего эго.

³²В традиции Гелуг девять предварительных практик: простирания, подношение мандалы, прибежище, Ваджрасаттва, гуру-йога, подношение воды, Самаяяваджра, ца-ца и огненная пуджа Ваджрадака.

12. Вопросы и ответы

Вопрос: Важно ли во время ретрита, чтобы поблизости не было детей?

Лама: Это зависит от ситуации. Если они постарше, скажем, 6-8 лет, то, наверное, они могут пойти к соседям поиграть, но если дети слишком малы, чтобы оставаться одни, то здорово, если кто-то сможет присмотреть за ними во время ваших сессий. Тогда во время перерывов родители могут их покормить и поиграть с ними, дать им немного любви. Необходимо быть гибкими.

Вопрос: Лама, если мы не можем остаться на ретрит, существует ли способ перенести инициацию в ежедневную жизнь?

Лама: Конечно. Если хотите, вы можете выполнять практику только основной части медитации, но для удобства, наверное, будет лучше, если вы сконцентрируетесь только на одной технике медитации в день. Невозможно делать все техники в один день, если вам надо работать, и у вас есть другие сферы ответственности. Делайте то, что позволяет вам свободное время. Кроме того, может быть довольно непросто делать практику всей садханы каждый день; жизнь на Западе в этом смысле трудна.

Например, если вам надо ходить на работу каждый день, и у вас нет времени на медитацию утром, то когда вы приходите домой, примите душ, расслабьтесь и когда ваш ум прояснится, сделайте практику. Если же ум очень загружен, то сначала помедитируйте на дыхании какое-то время, и затем войдите в переживание пустоты, проявитесь в аспекте Майтрейи и сосредоточьтесь на практике однонаправленной концентрации. Лучше уделить внимание какой-то одной практике в сессии, чем пробовать сделать несколько - это не дает трансформации произойти.

Садхана кажется простой, но это не так. Я попытался объяснить самое главное; если проходить ее в подробностях, то это займет больше месяца. Она очень глубока и содержит весь поэтапный путь к просветлению - каждый вид буддийской медитации. Но хотя вы и можете применить все виды медитации в этой садханае, необходимо сфокусироваться на том, чтобы приложить свою энергию мудрости в ядро практики, ее сущность.

Вот почему конкретно эти йогические медитации так полезны. Если вы ясно понимаете поэтапный процесс трансформации, то знаете, как достичь просветления и не запутываетесь. Даже слушая небуддийские учения, вы понимаете, как они связаны в вашей практикой; когда христианский священник рассказывает о библии, вы уходите с лекции с мыслями: "Ух ты, это пригодится в моей практике йогического метода Майтрейи." Неважно, что вы слушаете, у вас есть мудрость видящая, как это применить на пути к просветлению.

Если вы не понимаете, как все учения складываются в один гармоничный путь, то чем больше вы читаете и слушаете, тем больше запутываетесь. Вместо того чтобы приносить ясность, все, с чем вы сталкиваетесь, приносит лишь бóльшие заблуждения. Вместо разрушения иллюзий, информация из книг и лекций усиливает сомнения и нерешительность и оставляет вас без духовной силы или понимания, как совершенствовать себя и помогать другим.

Поэтому хорошо бы понимать, как устроена садхана, и как все учения Будды собраны в этой сущностной системе.

Вопрос: Важно ли осознанно получить передачу мантры? Я не уверен, получил ли я мантру Майтрейи или нет. Может быть, это произошло неосознанно.

Лама: Мантра была дана во время инициации; если вы были там, то получили ее. Но не волнуйтесь, если вы не помните, опыт может быть осознанным и неосознанным. Иногда вы можете что-то испытывать во время медитации и не помнить этого потом. Это как сон. Вы также можете испытывать невообразимо глубокий опыт во сне, но, проснувшись, вы не помните его, поскольку он был на слишком тонком уровне. Когда ваш поверхностный ум включается в работу, не остается пространства, чтобы постичь то, что происходило, когда вы спали.

Вопрос: Мне нужно будет покинуть ретрит примерно на середине. Не лучше ли вообще не начинать и постараться поучаствовать во всем ретрите в следующий раз?

Лама: Лучше сделать то, что в ваших силах, тогда, когда это возможно. Два дня лучше, чем ни одного; на самом деле, два дня практики йогического метода Майтрейи драгоценны. Чем больше вы практикуете, тем скорее вы достигнете просветления. Логично, не правда ли? Затем, в будущем, когда у вас будет время, вы сможете пройти ретрит дома или, может быть, более длительный групповой ретрит где-то еще.

Ретрит - это невероятно мощный способ духовного развития и трансформации. Можно продвинуться гораздо дальше на пути за десять дней интенсивного ретрита, чем за год слушания учений, поскольку во время ретрита вы решаете возникающие вопросы более органично. Слова несколько поверхностны; слушание учений может принести еще больше путаницы, поскольку слова *и есть* хаос - неважно, сколько слов вы произносите, все они возникают из поверхностного мышления. Поэтому ретрит - это здорово; он очень полезен.

Кроме того, система тибетской йоги организована очень практично. Когда вы приходите на ретрит, то чувствуете, что там уже есть система, поэтому вам не приходится спрашивать: "А что мне делать дальше?" Все организовано в пошаговый путь - вы точно знаете, на каком этапе развития находитесь, и что нужно делать дальше.

В отношении группового ретрита, хотя лидер ретрита читает садхану вслух, и все остальные медитируют на нее в процессе, нет нужды следовать за ними. Можете делать свою собственную медитацию Майтрейи. Ведущий ретрита обязан читать садхану, но хотя вы и пришли участвовать в групповом ретрите, совсем не обязательно делать, как все. Вы получили наставления и знаете, о чем это, поэтому можете выбрать тот аспект практики, который вам нравится, и медитировать только на него.

Итак, сейчас вы меня спросите: "Зачем тогда вообще приходиться на групповой ретрит? Я могу сделать то же самое в одиночку." Но работа в группе дает энергию; чем больше Майтрейи приходит, тем больше энергии вы получаете. Поэтому это полезно. Я проходил много групповых ретритов, но не всегда следовал за группой.

Вопрос: Я делаю практику по садхане Гуру Падмасамбхавы, возможно ли это совместить с практикой Майтрейи, особенно йогу сна?

Лама: Это очень просто. Качества Гуру Падмасамбхавы являются качествами Майтрейи, и наоборот, в чем же тогда проблема?

Вопрос: Технически визуализации слегка разнятся. Как мне их объединить?

Лама: Я не уверен, как вам их объединить; существует сотни способов сделать это. Я считаю, лучше всего вам делать одну из практик утром, а другую вечером, поскольку они делают акцент на разных энергиях. Практика Падмасамбхавы особенно полезна для выполнения гуру-йоги.

Вопрос: Мой основной вопрос касается сна, поскольку у этих практик разный способ визуализации.

Лама: Ну тогда можете выбрать ту, которая с вашей точки зрения вам нужнее, но если вы действительно хотите их объединить, то, может быть, сначала стоит сделать медитацию Гуру Падмасамбхавы: он растворяется в вас, и вы становитесь едины с ним, ваше тело становится светом, и вы растворяетесь в опыте пустоты. Когда вы выходите из этого состояния, проявитесь как Майтрейя. Это идеальный способ объединить эти две практики.

Вопрос: Могли бы Вы сказать несколько слов о значении мантры Майтрейи?

Лама: Чтобы по-настоящему объяснить ее, нужно больше месяца, но я могу вкратце рассказать о значении короткой мантры, ОМ А МАЙТРИ САРВА СИДДХИ ХУМ.

- ОМ - это единство чистых, божественных качеств святых тела, речи и ума Майтрейи. Что я имею в виду под единством? В настоящий момент наши тело, речь и ум разделены. Наше тело, речь и ум функционируют по-разному, но когда мы достигаем определенного уровня реализации, эти три составляющих функционируют как одно. Вот почему мы развиваем единство.
- А - это чистая речь Будды Майтрейи.
- МАЙТРИ означает универсальную любовь и сострадание на санскрите.
- САРВА означает все; СИДДХИ значит реализации; вместе они переводятся как "все реализации".
- ХУМ значит универсальная мудрость, всеведущая мудрость, которая постигает реальное положение вещей во вселенной.

Но это всего лишь дословное объяснение. Объясняя истинное значение мантры, необходимо выйти за пределы буквального, существует много способов ее толкования. Если бы мне надо было объяснить значение ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, например, это бы заняло год.

Заключение

Ну вот, это все, на что нам хватило времени. Буддизм верит, что мое сознание и ваше могут объединиться в океане универсальной энергии сознания, в этом и есть красота того, что мы здесь все собрались. Хотя у всех нас такие разные характеры, непохожие носы, рты, уши, разные национальности, мы все-таки смогли как-то собраться вместе и общаться друг с другом. Это действительно символизирует универсальную любовь, значение слова "Майтрейя". В истинном смысле этого слова, я думаю, мы *и есть* Майтрейя. Нам так повезло, и я очень благодарен за эту возможность. Спасибо, что слушали мусор моих слов, и мне хочется особенно поблагодарить всех людей в Институте Майтрейи, которые так много работали, чтобы организовать это событие. Я посвящу энергию, которую вы потратили, на то, чтобы вы росли в универсальной любви и сострадании Майтрейи. Спасибо вам огромное.

И, наконец, давайте посвятим весь наш опыт, который мы испытали, порождая любовь и сострадание и прикасаясь к реальности, на пользу всех живых существ во вселенной - пусть благодаря этой энергии они достигнут качеств Майтрейи.

Приложение 1. *Объяснение мантры шуньяты и медитация на пустоту*

Основная медитация этой йогической практики начинается с мантры шуньяты, ОМ СВАБХАВА ШУДДХО САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ.

Прежде всего, очень важно, что слова этой мантры - на санскрите, даже простое их прослушивание или начитывание приносит множество благословений.

Кроме того, эта мантра содержит глубокое объяснение чистой, сущностной природы человеческих существ и всех существующих феноменов. Это означает, что все само по себе чисто - не в относительном смысле, конечно, а в абсолютном. С абсолютной точки зрения базовая природа человека и всех вещей - чистота.

Нужно понимать, что подразумевается в мантре под словом "природа, естество" или "естественный". Большую часть времени мы неестественны, мы идем наперекор своей природе. Наше эго старается быть умным и хитрым, оно все время фантазирует о том, как породить ненависть, злость и желание, но это негативное использование интеллекта. Оно создает искусственное "я", и затем начинает верить в то, что это "я" - настоящее: "Это я; посмотрите, какой я красивый." Мы представляем себе поддельное проявление себя, верим, что этот ложный образ действительно существует, и затем представляем такого себя другим.

До тех пор, пока мы в таком психологическом путешествии эго, нам никогда не стать естественными. Чтобы прикоснуться к своей сущностной природе, нам необходимо выйти за пределы своего ненастоящего "я". Сделав это, мы прикоснемся к чистоте.

Таким образом, мантра шуньяты также показывает, что ложная концепция жалеющего себя эго, которая постоянно повторяется в сознании - "Я безнадежен, я нечист, я плохой человек, я злой, я не могу ничего, я не могу помочь себе и другим" - совершенное заблуждение и неестественный образ мыслей. Другими словами, философия и психология Будды учат нас, что не стоит верить в то, что по своей природе мы совершенно негативны или грешны. Это совершенно неверно. Наша истинная природа чиста. Искусственное облако, спроецированное нашим эго - это не наше естество, а нечто сфабрикованное интеллектом. Поэтому необходимо не обращать внимания на это ложное воззрение и просто быть естественными, такими, какие мы есть.

Позвольте мне привести пример того, насколько мы неестественны. Посмотрите, как изменились люди в процессе человеческой эволюции. Женщины изменили имидж, мужчины изменили свою работу. Вы заметили? Я да. Я не смотрю на мир только с точки зрения религии; я также слежу за историей. Подобное изменение объясняет разрыв между поколениями: старики не понимают действия молодых. Они смотрят на молодежь и думают: "Что *это* такое?" А молодые смотрят на стариков и думают, что те отстали от жизни. Они смотрят на людей из высшего общества - как те одеваются и ведут себя, и, думая, что это и есть лучшее, принимают этот новый вид проявления. Но это совершенно искусственно, и очень далеко от естественности. Поэтому, нам нужно постараться быть естественными, понимая базовую природу человеческих существ.

Медитация шуньяты показывает позитивную реальность того, что есть человек. Зачем нам только негативный имидж себя? Это всего лишь эго. Именно поэтому буддизм никогда не говорит ничего хорошего об эго. С нашей точки зрения эго всегда негативно, поскольку оно приносит только страдания. Именно поэтому мы практикуем медитацию - это способ выйти за пределы искусственных мыслей, достичь мира и спокойствия и прикоснуться к реальности.

Начитывание мантры шуньяты помогает нам отсеять концепции, которые приводят нас в состояние несчастья, такие как, например, идеи о постоянстве и независимом существовании "я". Такие концепции *должны* быть устранены. Если их не искоренить, они будут

усиливаться; уменьшатся сегодня, а завтра снова возвратятся на свои места. У нас нет над ними контроля. Мы задавливаем что-то здесь, а оно выходит с другой стороны; затыкаем там, и оно вылезает здесь. Переводить проблемы на другой уровень - это не решение.

В любом случае, независимо от того, начитываем ли мы мантру шуньяты или нет, важно понять, что жалостливый образ себя, к которому вы так привязаны, не существует. Я мог бы легко объяснить это подробно и по-философски, но проще всего будет посмотреть на то, как вы видите себя сегодня - "я то или это" - и сравнить с тем, как вы чувствовали себя год назад. Все точно так же, или ваша концепция о "я" изменилась с тех пор? На самом деле, ее очень сложно изменить - мы все время чувствуем, что сегодняшнее "я" - то же, что и прошлогоднее "я". Но, конечно, это не так - в абсолютном и относительном смысле.

Прежде всего, вещи постоянно меняются в кратчайшую долю секунды. Невозможно, чтобы мистер Джонс сегодня был тем же мистером Джонсом, который был вчера. Такого просто не может быть. И когда вы начинаете ясно видеть, как держитесь за неизменный образ "я", все, что останется - это посмеяться над собой. Это настолько бессмысленно! Вы верите, что остались тем же человеком, что и десять лет назад. Именно это имел в виду Будда, когда говорил, что мы заблуждаемся, заблуждаемся, заблуждаемся!

Заблуждаться означает быть привязанным к бессмысленным концепциям и выдуманной проекции себя, и до тех пор, пока мы не искоренили причину всех проблем, наша работа над собой не приносит хороших результатов. Можно медитировать в течение двадцати или тридцати лет, но если мы не касаемся причины всех проблем, если не вытряхиваем из себя эго, если только и делаем, что украшаем его и укрепляем, то работа не происходит.

Нам нужно встряхнуть нашу самсару, корень нашего эго, встряхнуть то, как концепция эго держится за вещи. Когда мы трясем гору Меру нашего эго, то вся мандала самсары разрушается. Это и есть настоящее землетрясение.

Учение Будды о реальности существующего так глубоко! Оно демонстрирует нам наилучший способ быть здоровыми, разбив вдребезги все наши концепции и иллюзии. Он говорил: "Если вы все еще держитесь за концепции обо мне, Будде, то вы до сих пор находитесь в западне самсары."

Так называемые современные последователи религии бегут к своему гуру с криками: "Вы фантастический учитель, я люблю Вас; пожалуйста, любите меня." Они хотят, чтобы их независимо существующий гуру любил их независимо существующее "я". Так работает их эго. Если бы люди приходили к Будде с такими запросами, он бы послал их подальше. В этом красота. Будда совсем не хотел, чтобы люди зависали, цепляясь за что-либо, особенно за него и его учение. Он говорил, что такие люди глупы, и что таким образом не получится быть здоровым. Он утверждал, что даже если мы привязаны к пути бодхисаттвы, шести парамитам или тантрическому пути - по сути любой части философии буддизма - мы в ловушке.

Это очень просто. Будда не делал никаких исключений. Он говорил, что нам не следует цепляться ни за феномены самсары, ни за религию, даже буддизм. Его целью было универсальное здоровье.

Мы также можем видеть, что многие учителя привязаны к своим ученикам и хотят, чтобы и ученики были привязаны к ним. Это абсолютно неправильно. Гуру не должны быть привязаны к ученикам, то же самое справедливо и в отношении учеников. Истинные последователи духовного пути не должны быть привязаны к какому-либо человеку, доктрине или философии. Это не является здоровым отношением. Будда учил нас так, чтобы мы тоже смогли стать буддой: здоровыми, вечно счастливыми и свободными от всех концепций, несчастья, какой-либо системы взглядов и зависимости. Это все, чего он хотел.

Поэтому необходимо осознать ошибочность концепции о постоянном, реально

существующем прошлогоднем "я", за которое мы цепляемся сейчас, и разрушить его; нам нужно осознать, как цепляние за это создает атмосферу невежества, в которой мы затем хватаемся за чувственные удовольствия, которые дразнят и дурачат нас, танцуя в темноте.

Эта мантра шуньяты очень глубока: "Я и все существующие феномены во вселенной - одной природы". Сейчас это разделяет нас и остальные феномены. Оно говорит: "Ты есть это, это и это; я - то, то и то." Оно не дает нам быть близкими даже с нашими любимыми. Мы проводим всю жизнь с другим человеком, но никогда на самом деле не становимся близки из-за игр, в которые играет наше эго. Оно не дает нам понять друг друга.

Мантра завершается словами: "Это есть я", ХАМ. "Все существующие феномены во вселенной и я - одной природы, и это есть я." Это символизирует божественную гордость. Через опыт пустоты мы ощущаем некое единство себя и остальных, как будто мешая молоко с молоком. Когда вы смешиваете две части молока, они становятся неотделимыми друг от друга. В этом и есть красота природы шуньяты - понимая, ощущая на своем опыте или постигая ее, мы становимся свободны от дуалистического сознания. "Дуал" значит "два"; говоря относительно, вы и я есть дуальность. Но с точки зрения абсолютного, когда я постигаю мою универсальную природу и вашу, мы становимся нераздельными.

Люди говорят о расизме: это ужасно, нам нужно избавиться от этого; множество людей погибло из-за расовых предрассудков. С точки зрения буддизма без разрушения дуалистического эго нет никакой возможности уничтожить расизм; он слишком глубоко укоренен в нас. Поэтому до тех пор, пока мы не обнаружили природу универсального единства, любой разговор об искоренении расизма - это всего лишь шутка. Это просто невозможно.

Однако, Будда дал точные, практические наставления о преодолении дуальности, которые мы можем применить в нашей жизни. В этом красота того, что мы люди; именно поэтому с буддийской точки зрения люди прекрасны. В мире относительности мы можем практиковать даяние и так далее, но в то же время мы способны выйти за пределы дуальности; мы можем функционировать и в относительном мире, и выйти за его пределы - в абсолютное.

Опыт пустоты

С практической точки зрения тантрические техники помогают нам в обретении прямого опыта пустоты. Обычно для этого мы сначала визуализируем божество, практику которого выполняем - например, Майтрею - в пространстве перед нами, видя это божество как своего гуру, будду или бодхисаттву, в зависимости от вашего уровня понимания. Луч света, подобный лазерному лучу, исходит из сердца Майтреи и пронизывает ваше сердце, трансформируя всю энергию жалостливого образа себя, за который вы держитесь, в сияющий белый свет. Затем этот образ себя из белого света постепенно растворяется, становясь все меньше и меньше, пока окончательно не исчезает в пространстве недвойственности. Затем в полной осознанности вы однонаправленно концентрируетесь на этом.

Эта техника опыта пустоты резюмирует тантрический подход. Будда учил тантре, чтобы мы не только смогли понять пустоту интеллектуально, но также и прочувствовать ее напрямую.

Если вы хотите начать практиковать это прямо сейчас, действуйте следующим образом. Сначала закройте глаза. Мы медитируем с закрытыми глазами, потому что с точки зрения буддизма нет ничего хорошего в чувственном восприятии - в тот момент, когда мы открываем глаза, то немедленно оказываемся под атакой дуалистических ощущений. Итак, закройте глаза и представьте Майтрею в пространстве перед собой. Будто притянутый магнитом, лазерный луч яркого белого света из его сердца пронизывает наше, немедленно

сжигая весь ваш образ независимо существующего "я". Эта атомная энергия трансформирует ваше тело в лучистый белый свет. Оно становится все меньше, растворяется в атомы, нейтроны... и затем совершенно исчезает в пустоте отсутствия "я". Оставайтесь в этом состоянии в полной осознанности и просто ощущайте этот опыт без какого-либо мыслительного процесса; просто расслабьтесь.

[Медитация]

Ваш обычный образ себя, выстроенный вашим эго, пропадает. Увидьте, что он совершенно исчез. Расслабьтесь.

[Медитация]

Думайте следующим образом: "Мой жалостливый образ себя есть универсальная реальность." Почувствуйте это в полной осознанности и отпустите без размышлений.

[Медитация]

Думайте: "В великой универсальной реальности пустоты нет ни формы, ни цвета, ни субстанциональной физической энергии."

[Медитация]

"Воззрение и опыт недвойственности есть великое спокойствие. Это опыт просветления."

[Медитация]

Приложение 2. Садхана Будды Майтрейи

Предварительные практики

Прибежище

(В состоянии глубокой веры визуализируйте собрание просветленных существ и примите прибежище, читая следующие слова:)

Я и все другие существа, бывшие моими матерями
Неисчислимы, как безбрежность пространства,
С этого момента и до достижения просветления
Из глубины наших сердец принимаем прибежище в Трех Драгоценностях,
И особенно - в Будде Майтрейе. (3 раза)

Принятие прибежища и порождение бодхичитты

Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе
До тех пор, пока не достигну просветления.
Пусть посредством практики даяния и прочих парамит
Я стану буддой на благо всех живых существ. (3 раза)

Четыре безграничных мысли

а) Безграничная мысль о равенстве

Как прекрасно, если все живые существа
Будут пребывать в равенстве,
Свободном от ненависти и привязанности,
Без деления на близких и далеких.
Пусть они пребывают в равенстве;
Я лично стану причиной для этого;
Прошу тебя, божественный гуру, благослови меня, чтобы я смог это осуществить.

(Читая эту и следующие три молитвы, вначале визуализируйте белый очищающий свет, исходящий из объектов прибежища, освобождающий вас от всех препятствий, которые возникают во время порождения каждой из безграничных мыслей; затем представьте желтый свет, исходящий из объектов прибежища, дарящий вам полную реализацию каждой из этих мыслей.)

б) Безграничная любовь

Как прекрасно, когда все живые существа
Счастливы и имеют все причины для счастья.

Пусть они будут счастливы и обладают причинами счастья;
Я сам стану причиной для их счастья и его предпосылок;
Прошу тебя, божественный гуру, благослови меня, чтобы я смог это осуществить.

в) Безграничное сострадание

Как прекрасно, когда все живые существа
Свободны от страдания и его причин.
Пусть они будут свободны от страдания и его причин;
Я сам стану причиной для их освобождения от страдания и его предпосылок;
Прошу тебя, божественный гуру, благослови меня, чтобы я смог это осуществить.

г) Безграничная радость

Как прекрасно, когда все живые существа
Нераздельны с счастьем высшего рождения и освобождения [от страданий].
Пусть они всегда будут нераздельными с этим счастьем;
Я сам стану причиной для их нераздельности;
Прошу тебя, божественный гуру, благослови меня, чтобы я смог это осуществить.

Порождение специальной бодхичитты

(Прочтите и глубоко задумайтесь над следующим:)

Ради всех моих матерей-живых существ
Я скоро-скоро, в этой жизни,
Достигну просветления.
Поэтому сейчас я делаю практику
Глубокого йогического метода Будды Майтрейи.

Основная практика йогического метода

Медитация на пустоту

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО
ХАМ

Я и все феномены во вселенной являются недвойственными.

(Повторяя эту мантру, размышляйте о недвойственной природе всех феноменов, включая вас самих. Медитируйте на пустоту - отсутствие независимого существования; затем из этого пространства пустоты породите состояние, как описано ниже.)

Возникновение из пустоты

В пустом пространстве недвойственности
Появляются восемь могучих снежных львов,
Они поддерживают великолепный трон, украшенный драгоценностями,
На котором лежат лотос и лунный диск.
И на этом широком белом лунном диске
Проявляется мой ум в виде слога ХУМ³³ [или МЕМ],
Светящийся золотым и бриллиантовым светом, размером с кунжутное зерно.

(Позвольте вашему уму полностью погрузиться в этот слог, и постарайтесь понаблюдать без различения на объект и субъект. Вы и есть этот золотой слог ХУМ.)

Достижение двух целей

Из этого слога
Сияющий свет распространяется во всех десяти направлениях,
Делая изысканные подношения всем буддам и бодхисаттвам,
И затем очищая негативные энергии всех живых существ,
Приводя их к состоянию просветления.
Как только эти две цели достигнуты,
Свет растворяется в моем уме.

Порождение себя в виде божества

Мгновенно
Я становлюсь Буддой Майтрейей
С телом ясного света, золотистого цвета,
С одним лицом и двумя руками.
Обе мои руки сложены на уровне сердца
В мудре поворота колеса Учения,
В каждой руке я держу по стеблю лотоса;
На правом [лотосе] покоится колесо [Учения]; на левом - сосуд,

³³В качестве альтернативы вы также можете визуализировать семенной слог Майтрейи - МЕМ.

Мои черные волосы собраны назад и завязаны в узел,
На моем темени - ступа просветления.
Выражение моего лица умиротворенное, на нем играет улыбка,
Мое тело украшено восемьюдесятью качествами
И тридцатью двумя признаками совершенства.
Оно убрано драгоценностями,
И я излучаю ауру пятицветного света.
Я восседаю в величественной позе
С ногами, твердо стоящими на земле.
Три слога украшают мое тело:
Белый ОМ на венце моей головы,
Красный А на горле
И синий ХУМ в сердце.

Призывание существ мудрости

Из синего ХУМ в моем сердце
Интенсивный бриллиантово-синий свет распространяется до Тушиты,
Призывая существ мудрости в форме Майтрейи,
Они возвращаются с лучами света и растворяются во мне.

(Породите сильное ощущение божественной гордости, что вы на самом деле стали Буддой Майтрейей, и ясно визуализируйте себя с бриллиантовым телом из чистого света, прозрачного как кристалл.)

Подношение себе как Майтрейе

(а) Устранение препятствий

(Начитывайте эту мантру, визуализируя, как подношения очищены от всех нечистых энергий, особенно тех, которые происходят из ошибочного воззрения о независимом существовании объектов.)

ОМ ВАДЖРА АМРИТА КУНДАЛИ ХАНА ХАНА ХУМ ПХЭТ

(б) Растворение в свете

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО
ХАМ

Все становится пустым.

(в) Трансформация и благословение

Все подношения недвойственны,
Хотя и проявляются каждое в своей форме,
Объекты, приятные всем шести чувствам;
Их функция - вызвать опыт блаженства.

(Здесь можно сделать более развернутую визуализацию. Восемь объектов подношений растворяются в пустоте, из которой возникают восемь слогов ОМ. Они трансформируются в чаши для подношений, в каждой из которых находится слог ХУМ. Эти слоги растворяются в свете и трансформируются в соответствующие объекты подношений. Затем представьте, что над каждой чашей для подношения находятся слоги ОМ, А и ХУМ в восходящем порядке. Произнесите эти восемь мантр. Когда вы произносите ОМ, белый свет исходит во всех десяти направлениях из слога над первой чашей и привлекает просветленное качество святого тела всех будд и бодхисаттв обратно в ОМ, который погружается в чашу. Подобным образом красный свет из А и синий из ХУМ притягивает просветленные качества речи и ума этих святых существ. Таким образом все восемь подношений трансформированы и благословлены.)

ОМ АРГХАМ А ХУМ

ОМ ПАДЬЯМ А ХУМ

ОМ ПУШПЕ А ХУМ

ОМ ДХУПЕ А ХУМ

ОМ АЛОКЕ А ХУМ

ОМ ГАНДЕ А ХУМ

ОМ НАЙВИДЬЯ А ХУМ

ОМ ЩАПТА А ХУМ

(г) Поднесение объектов подношений

(Начитывая мантры подношений и делая соответствующие мудры, представьте богинь подношений, выходящих из вашего сердца и делающих подношения вам как аспекту Майтрейи; затем богини вновь растворяются в вашем сердце.)

ОМ АРЬЯ АРГХАМ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА³⁴
ОМ АРЬЯ ПАДЬЯМ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ ПУШПЕ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ ДХУПЕ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ АЛОКЕ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ ГАНДЕ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ НАЙВИДЬЯ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА
ОМ АРЬЯ ЩАПТА ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА

Восхваление

(Памятуя о непревзойденных качествах Будды Майтрейи, прочтите следующую молитву:)

Кланяюсь и произношу восхваление Будде Майтрейе,
Который, достигнув совершенства в медитации на милосердии,
Победил всех врагов и вредителей - злобные силы Мары,
И заботится обо всех матерях-живых существах с великим состраданием.

Начитывание мантры

(Развив сильную концентрацию, визуализируйте следующее как можно яснее.)

В моем сердце на лунном диске,
Покоится золотистый слог ХУМ³⁵,
Окруженный сияющими слогами мантры:
ОМ А МАЙТРИ САРВА СИДДХИ ХУМ.

Из них сияющий бриллиантовый свет мощно распространяется во всех десяти направлениях,
Заполняя собой всю вселенную и очищая всю негативную энергию -
Подобно тому, как лучи солнца устраняют тьму -
И приводит всех живых существ к состоянию Будды Майтрейи.

И снова свет распространяется в форме великолепных подношений

³⁴Или ОМ АРЬЯ МАЙТРЕЙЯ АРГХАМ ПРАТИЧЧА ХУМ СВАХА...и т.д.

³⁵Или МЕМ.

Для Майтрейи, находящегося в Тушите,
А также для всех будд и бодхисаттв в десяти направлениях.

Благословения и вдохновение из тела речи и ума этих святых существ
Возвращаются назад в форме нектара и лучезарного света,
Который растворяется в слоге и мантре в моем сердце,
Принося блаженство просветления в мое сознание.

(Теперь произносите мантру как можно большее количество раз, поддерживая ощущение божественной гордости и ясную визуализацию. Во время начитывания мантры можно продолжить медитацию на милосердие и сострадание, а также визуализацию очищающего света и нектара.)

Дополнительные подношения и восхваления - по желанию

(Здесь можно повторить подношение себе в аспекте Майтрейи и восхваление, как описано выше, по желанию.)

Медитация на этапы пути к просветлению

(Здесь можно выполнить короткую медитацию на весь поэтапный путь к просветлению, используя короткие тексты, такие как "Основа благих качеств", "Три основы пути", "Строфы переживания" или "Краткая медитация на все важные моменты Лам-рим"³⁶, а также можете выбрать какую-то одну тему и медитировать на нее.)

Завершение

Посвящение заслуг

(Посредством следующей молитвы посвятите позитивную энергию, которую вы накопили за эту медитацию, достижению полного просветления всеми живыми существами:)

Благодаря заслугам от этой добродетели
Пусть я быстро достигну состояния Будды Майтрейи
И приведу всех без исключения живых существ

³⁶См. Приложение 4.

К этому просветленному состоянию.

Пусть непревзойденное сокровище бодхичитты
Будет рождено там, где его нет,
И пусть, появившись, никогда не исчезнет,
Все более увеличиваясь.

Колофон:

Эта садхана была составлена на основе учений Ламы Тубтена Еше в ретритном центре Тушита в Дарамсале, Индии в марте 1981 года в ответ на просьбы членов Института Майтрейи в Голландии. Она была подготовлена Джонатаном Ландау и затем отредактирована Николасом Рибушем. Пусть все существа будут счастливы!

Приложение 3. Мантра обещания Будды Майтрейи

(Арья-Майтрина-пратиджня-нама-дхарани)

Коренная мантра

НАМО РАТНА ТРАЯЯ

Кланяюсь Трем Драгоценностям

НАМО БХАГАВАТЕ ШАКЪЯМУНИЕ ТАТХАГАТАЯ АРХАТЕ САМЪЯК
САМ БУДДХАЯ

Кланяюсь Шакьямуни, татхагате, архату, полностью совершенному будде

ТАДЪЯТА: ОМ АДЖИТЕ АДЖИТЕ АПАРАДЖИТЕ

Как следует: Ом, непобедимый, непобедимый, несокрушимый

АДЖИТАН ЧАЙЯ ХАРА ХАРА

Победи непокоренное, возьми, возьми

МАЙТРИ АВАЛОКИТЕ КАРА КАРА

Ты, смотрящий с добротой, действуй, действуй

МАХА САМАЙЯ СИДДХИ БХАРА БХАРА

Принеси, принеси осуществление твоей великой клятвы

МАХА БОДХИ МЭНДА ВИДЖА

Сотряси трон великого пробуждения

МАХА МАРА АТМАКАМ САМАЙЯ

Помни, помни о своей клятве нам

БОДХИ БОДХИ МАХА БОДХИ СВАХА

Пробуждение, пробуждение, великое пробуждение, сваха

Сущностная мантра

ОМ МОХИ МОХИ МАХА МОХИ СВАХА

Ом восхищающий, восхищающий, совершенно восхищающий, сваха

Самая сущностная мантра

ОМ МУНИ МУНИ МАРА СВАХА

Ом, мудрец, мудрец, помни, сваха

Колофон:

Из Пуджи Шакьямуни: Поклонение Будде (Shakyamuni Puja: Worshipping the Buddha), Приложение 2, переведено и отредактировано Мартином Уилсоном. Лондон: Wisdom Publications, 1988. Фонетика изменена в соответствии с исправленной и расширенной версией ФПМТ "Лама Чопа" (Lama Chöpa), 2004.

Приложение 4. Краткая медитация на все важные моменты Лам-рим

Воплощение всех будд,
Источник чистой Дхармы писаний и реализаций,
Превосходящий всю арья-Сангху,
Я принимаю прибежище в вас, великолепные истинные гуру.

Прошу вас, благословите мое сознание - пусть оно станет Дхармой,
Пусть Дхарма станет путем,
И пусть путь будет свободен от всех препятствий.
До тех пор, пока не достигну просветления, пусть я,
Подобно бодхисаттвам Шонню Норзанг и Такту-Нгу³⁷,
Реализую безупречную преданность моему гуру в мыслях и действиях,
Увижу все деяния моего гуру совершенными
И воплощу на практике все его наставления.
Прошу тебя, благослови меня и награди потенциалом, чтобы достичь этого.

(Вверение себя духовному наставнику.)

Зная, что это драгоценное человеческое рождение чрезвычайно важно,
И его так сложно обрести и легко потерять,
Постигая глубину [закона] причин и следствий
И невыносимые муки низших сфер,
От всего сердца я принимаю прибежище в Трех Великих Драгоценных,
Отказываюсь от недобродетели и совершаю добродетель в соответствии с
Дхармой.
Прошу тебя, благослови меня и награди потенциалом, чтобы достичь этого.

(Путь индивида с низшими способностями.)

Практикуя таким образом, я смогу достичь

³⁷Молодой Судхана в "Цветочной гирлянде сутр" (Аватамсака сутра) и Садапрудита (Вечно Плачущий Бодхисаттва) в "Алмазной сутре из восьми тысяч строф" (Астасahasрика-праджняпарамита сутра) соответственно, они являются классическими примерами того, как надо практиковать вверение себя гуру.

Только высшего рождения в реальности людей и богов.
Не отказавшись от омрачений,
Мне придется продолжать непрерывное, бесконечное вращение в самсаре.
Хорошенько поразмыслив над тем, как работает круговорот самсары,
Пусть день и ночь я буду тренироваться в основном пути
Трех драгоценных высших упражнений -
Они есть средства к достижению освобождения.
Прошу тебя, благослови меня и награди потенциалом, чтобы достичь этого.

(Путь индивида со средними способностями.)

Опираясь на это, я могу достичь освобождения только только для себя.
Поскольку во всех шести реальностях нет ни одного живого существа,
Кто не был моей матерью или отцом,
Я отвернусь от этого низшего вида счастья
И создам устремление исполнить все их наивысшие желания.
Созерцая путь уравнивания и обмена [своего счастья на счастье] других,
Я порожу драгоценную бодхичитту
И вступлю на путь деяний бодхисаттв - шести совершенств.
Прошу тебя, благослови меня и награди потенциалом, чтобы достичь этого.

(Общий путь индивида с высшими способностями.)

Пройдя тренинг на общем пути,
Я не буду страшиться
Испытывать страдания самсары в течение длительного времени,
Но силой исключительного, невыносимого сочувствия по отношению к живым существам,
Пусть я вступлю на быстрый путь Ваджраяны.
Посредством сохранения моих обетов и клятв в чистоте, даже когда моя собственная жизнь поставлена под угрозу,
Пусть я как можно скорее достигну совершенного состояния Ваджрадхары
За одну короткую жизнь этой эры упадка.
Прошу тебя, благослови меня и награди потенциалом, чтобы достичь

ЭТОГО.

(Колесница секретной мантры индивида с высшими способностями.)

(Санскр. = санскрит; Тиб. = тибетский)

Affliction, омрачения. См. *delusion*, заблуждения.

Aggregates, skandha (Санскр.), психофизические совокупности. Пять психофизических составляющих, из которых сформированы большинство живых существ: форма (*рупа*), ощущение (*ведана*), различение (*самджня*), опыт (*самскара*) и сознание (*виджняна*).

Anger, гнев. Грубый ум, который воспринимает свой объект внимания отвратительным, его функция - разрушение; одно из шести коренных омрачений и трех ядов ума. (Также имеет отношение к *hatred*, ненависти или *aversion*, отращению.)

Arhat (Санскр.), архат. Буквально: "истребитель врагов", то есть тот, кто уничтожил своего внутреннего врага - иллюзии - и освободился от оков самсары.

Arya (Санскр.), 'phags pa (Тиб.), арья. Буквально: "возвышенный". Тот, кто реализовал мудрость, постигающую пустоту напрямую.

Arya Asanga, Арья Асанга. Буддийский философ из Индии, рожденный примерно через девять столетий после смерти Будды Шакьямуни. Он основал школу буддийской мысли Читтаматра.

Attachment, привязанность. Заблуждающийся ум, который видит свой объект наблюдения привлекательным, он полностью поглощен им и не может оторваться. Привязанность является одним из шести коренных омрачений и трех ядов ума.

Bodhicitta (Санскр.), бодхичитта. Альтруистическое устремление достичь просветления ради того, чтобы привести всех живых существ к полному пробуждению.

Bodhisattva (Санскр.), бодхисаттва. Существо, чья духовная практика направлена на достижение просветления. Бодхисаттва обладает бодхичиттой — устремлением к полному просветлению ради блага всех живых существ.

Buddha (Санскр.), будда. Полностью пробужденное существо. Тот, кто устранил все заблуждения, омрачающие сознание и препятствующие раскрытию всеведения, а также в совершенстве развил все благие качества. Первая из Трех Драгоценностей, в которых принимается прибежище. См. также

enlightenment, просветление и *Shakyamuni Buddha*, Будда Шакьямуни.

Buddhadharma (Санскр.), дхарма. Учение Будды. См. также **Dharma**, дхарма.

Buddha-nature, природа Будды. Природа ясного света - сущность сознания всех живых существ; потенциал живых существ достичь просветления, устранив два вида заблуждений: омрачающие заблуждения, препятствующие освобождению от страданий самсары, и заблуждения, препятствующие всеведению.

Buddhism. См. **Dharma**, дхарма.

Buddhist, буддист. Тот, кто принял прибежище в трех Драгоценностях - Будде, Дхарме и Сангхе, и кто принимает "четыре печати" - четыре мысли, составляющие квинтэссенцию философии буддизма: 1) все составное непостоянно; 2) все загрязненное есть страдание; 3) все феномены пусты и не имеют самости; 4) нирвана есть истинный покой.

Chandrakirti (Санскр.), Чандракирти. Буддийский философ 6-го века нашей эры из Индии, написавший комментарии к текстам Нагарджуны. Его наиболее известная работа - "Введение в Серединный Путь" (*Мадьямака-аватара*).

Channels, nadi (Санскр.), каналы. Энергетические каналы, составная часть ваджрного тела, через которые движется энергия и капли. Основные каналы - центральный, правый и левый; всего существует 72000 каналов.

Chenrezig (Тиб.), *Avalokiteshvara* (Санскр.), Авалокитешвара или Ченрезиг. Будда Сострадания, чьей эманацией считается Далай Лама. Его мантра: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Божество для медитации.

Clear appearance, ясное проявление. Ясное, яркое проявление себя в виде божества, на которого практикующий медитирует во время выполнения садханы.

Compassion, (Санскр. *karoona*), сострадание. Искреннее желание, чтобы другие существа были свободны от ментального и физического страдания, и ощущение, что их свобода от страдания важнее собственной. Является предварительным условием для развития бодхичитты.

Consciousness, сознание. См. **mind**, сознание, ум.

Cyclic existence, samsara (Санскр.), *'khor ba* (Тиб.), самсара, круговорот существования. Шесть сфер обусловленного существования: три нижних сферы - ад, реальность голодных духов и реальность животных - и три высших

- мир людей, полу-богов и богов. Это безначальный и постоянно повторяющийся цикл смерти и перерождения движимый омрачениями и кармой и наполненный страданиями. Также: загрязненные психофизические совокупности живых существ.

Daka (Санскр.), *mkha' 'gro* (Тиб.), *дака*. Буквально "идуший в пространстве". Существо в мужском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

Dakini (Санскр.), *mkha' 'gro ma* (Тиб.), *дакини*. Буквально "идущая в пространстве". Существо в женском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

Deity, *божество*. Проявление пробужденного сознания, обычно в определенном аспекте или качестве, например, сострадание, мудрость, сила и так далее, с которым практикующий отождествляется в процессе тантрической практики.

Delusion, *klesha* (Санскр.), *омрачение, заблуждение*. "Затмение" в сознании, закрывающее изначально чистую природу сознания, и таким образом служащее причиной страданий и неудовлетворения. Существует шесть коренных и двадцать вторичных омрачений; основным омрачением является неведение, из которого прорастают привязанность, ненависть, зависть и все остальные.

Dharani, *дхарани*. Фраза на санскрите, подобная мантре.

Dharma (Санскр.), *дхарма*. Духовные учения, в частности учение Будды Шакьямуни. Буквально означает "то, что удерживает от страданий" (или с тибетского: "то, что обладает потенциалом налаживать, исправлять"). Вторая из Трех Драгоценностей.

Dharmakaya (Санскр.), *truth body, дхармакайя, тело истины*. Тело реальности будды. Всеведующий ум полностью просветленного существа, который, будучи свободным от всех "заслоняющих" факторов остается в медитативной концентрации на прямом восприятии пустоты, одновременно постигая все феномены. Результат полного и совершенного накопления мудрости. Одно из тел будды (см. также *nirmanakaya, rupakaya* и *sambhogakaya*).

Divine pride, *божественная гордость*. Сильная убежденность практикующего тантрическую садхану, что он(а) достиг(ла) состояния определенного медитационного божества.

Dualistic view, *воззрение двойственности*. Невежественное воззрение характерное непробужденному сознанию, из-за которого все вещи ошибочно

воспринимаются как существующие самостоятельно и независимо. Для обладателя такого воззрения восприятие объекта смешано с его ложным образом - как само-существующего и независимого, таким образом, это приводит к дуалистическому разделению вещей на субъект и объект, себя и других, это и то и т.д.

Ego, эго. Ошибочная концепция, что "я" существует самостоятельно и независимо. Воззрение ума, не постигшего пустоту, о том, что существует некое конкретное "я".

Emptiness, shunyata (Санскр.), пустота, шуньята. Отсутствие всех ошибочных идей о том, как существуют вещи; в особенности отсутствие кажущегося независимым и самостоятельно и реально существующим "я" феноменов.

Enlightenment, bodhi (Санскр.), просветление, пробуждение. Полное пробуждение — состояние будды. Конечная цель буддийской практики, которая достигается, когда все ограничения ума были устранены, а его позитивный потенциал полностью и совершенно реализован. Это состояние, характеризующееся безграничным состраданием, мудростью и мастерством.

Equilibrium, уравнивание. Отсутствие обычного разделения живых существ на друзей, врагов и тех, к кому мы относимся нейтрально, полученное в результате понимания, что все живые существа одинаково хотят быть счастливыми и не желают страдать, и что с безначальных времен они играли все виды ролей в жизнях друг друга. Беспристрастное сознание, которое служит основанием для развития великих любви и сострадания, а также бодхичитты.

Four noble truths, четыре благородные истины. Тема первого поворота колеса Учения Будды. Истина о страдании, причине страдания, прекращении страдания и истина о пути, ведущем к достижению освобождения от страданий, - с точки зрения арья.

Gelug (Тиб. dge lugs), школа Гелуг. "Система/традиция добродетели". Школа тибетского буддизма, основанная Ламой Цонкапой и его учениками в начале 15-го века.

Great Vehicle, Великая Колесница. См. *Mahayana, Махаяна.*

Guru (Санскр.), гуру. См. *lama, лама.*

Highest yoga tantra, anuttara-yoga tantra (Санскр.), ануттара йога тантра, высшая йога тантра. Четвертый и самый высший из разделов тантры, состоящий из стадий порождения и завершения. Посредством этой практики можно достичь полного просветления за одну жизнь.

Hinayana (Санскр.), *Хинаяна*. Буквально: Малая Колесница, одно из двух основных направлений буддизма. Мотивация практикующих Хинаяну, в основном, состоит в достижении личного освобождения от обусловленного существования - самсары. Два типа практикующих Хинаяну: шраваки и пратьекабудды.

Ignorance, avidya (Санскр.), *ma rig pa* (Тиб.), *неведение*. Буквально: невидение, не-постижение того, что существует, или того, каким образом это существует. Две основные категории неведения: неведение относительно кармы и неведение относительно абсолютной истины.

Impermanence, mi rtag pa (Тиб.), *непостоянство*. Невечность, непостоянство, изменчивость всех феноменов на грубом и тонком уровне. В момент, когда вещи и события начинают свое существование, одновременно начинается и их разрушение.

Inherent (or intrinsic) existence, само-существование. То, чего лишены все феномены; объект опровержения. Для ума, находящегося в состоянии неведения, все феномены кажутся существующими независимо или самостоятельно. См. *emptiness, пустота*.

Initiation/empowerment, инициация. Передача, полученная от тантрического мастера, дающая ученику полномочие делать практику медитации на определенное божество.

Inner fire, gtum mo (Тиб.), *туммо, внутренний огонь*. Энергия, находящаяся в районе пупка, пробужденная во время стадии завершения в практике аннуттара-йога-тантры, и используемая для направления внутренних потоков энергии - ветров - в центральный канал. Также называется внутреннее или психическое тепло.

Insight meditation, vipassana (Пали), *випассана, медитация проникающего видения*. Основная медитация, преподаваемая в традиции Тхеравада. Она основана на учении Будды о четырех столпах осознанности, и потому иногда называется медитацией осознанности. В традиции Махаяны *vispashyana* (Санскр.) несет иной смысл: здесь она означает исследование и анализ того, как на самом деле существуют вещи; випассана используется для развития мудрости, постигающей пустоту.

Karma (Санскр.), *карма, las* (Тиб.). Буквально: "действие"; работа закона причин и следствий. Таким образом, позитивные действия приносят в результате счастье, а негативные - страдания.

Lama (Тиб. *bla ma*), *guru* (Санскр.), *лама*. Духовный наставник или учитель. Тот, кто указывает ученику путь к освобождению и просветлению. Буквально: "нагруженный знаниями Дхармы".

Lam-rim (Тиб.), *Этапы пути к просветлению*. Поэтапный путь. Изложение учений Будды Шакьямуни в форме, удобной для пошаговой тренировки ученика. Впервые учение Лам-рим было изложено великим индийским учителем Атишей (Атиша Дипамкара Шриджняна, 982-1055), когда он приехал в Тибет в 1042 году. См. также *three principal paths, три основных пути*.

Lesser Vehicle, *Низшая Колесница*. См. **Hinayana**, *Хинаяна*.

Liberation, *nirvana* (Санскр.), *thar pa* (Тиб.), *нирвана, освобождение*. Состояние совершенной свободы от самсары; цель искателей личного освобождения от страданий (см. также **Hinayana**, *Хинаяна*). "Низшая нирвана" относится к этому состоянию личного освобождения, в то время как "высшая нирвана" является величайшим достижением полного просветления - состояния будды (см. также **Mahayana**, *Махаяна*).

Lord Buddha, *Будда*. См. **Shakyamuni Buddha**, *Будда Шакьямуни*.

Love, *любовь*. Искреннее желание, чтобы другие существа были счастливы, и чувство, что их счастье важнее собственного; по своей природе любовь противоположна привязанности.

Mahayana (Санскр.), *Махаяна*. Буквально: "Великая Колесница". Одно из двух основных направлений буддизма. Мотивация вступления на путь Дхармы у практикующих Махаяну состоит, главным образом, в сильном желании, чтобы все живые существа, бывшие когда-то нашими матерями, были свободны от обусловленного существования - самсары - и чтобы они достигли полного пробуждения в состоянии будды. В Махаяне подразделяется на Парамитаяну (Сутраяну) и Ваджраяну (Тантраяна или Мантраяна). Для сравнения см. **Hinayana**, *Хинаяна*.

Maha-anuttara (Санскр.), *маха-ануттара*. Также иногда называется *ануттара*. См. *четыре класса тантр* и *высшая йога тантра*. Подразделяется на стадии порождения и завершения.

Maitreya (Санскр.), *byams pa* (Тиб.), *Майтрейя*. Следующий будда после Шакьямуни, пятый из тысячи будд этой счастливой эры, который придет на землю, чтобы повернуть колесо Дхармы. В настоящее время пребывает в чистой земле Тушита. Майтрейя получил от Будды Шакьямуни учение о методе, которое он мистическим образом передал Арья Асанге.

Mala (Санскр.), *мала*. Буддийские четки.

Mandala (Санскр.), *dkuil 'khor* (Тиб.), *мандала*. Круг, символически изображающий вселенную. Обитель божества, на которое выполняется медитация.

Mantra (Санскр.), *мантра*. Буквально: "защита ума". Мантры состоят из слогов на санскрите, которые обычно начитываются вместе с выполнением практики определенного божества. Заключает в себе качества этого божества.

Mara (Санскр.), *Мара*. Персонафикация омрачений, которые отвлекают нас от практики Дхармы; то, что буддисты называют дьяволом. Будда Шакьямуни одержал над ним победу под деревом бодхи, когда медитировал, чтобы достичь просветления.

Meditation, *медитация*. Приучение ума к подходящим объектам [созерцания]. Технически существует два типа медитации: аналитическая медитация и однонаправленная концентрация.

Merit, *заслуга*. Позитивные штампы в сознании, оставленные добродетельными поступками. Главная причина счастья.

Milarepa, *Миларепа*. Великий тибетский йогин (1052-1135); один из основателей школы Кагью тибетского буддизма. Миларепа - один из легендарных персонажей в истории Тибета; известен благодаря образцовым отношениям со своим учителем Марпой, а также его необыкновенному аскетизму и "песням реализации".

Mind, *citta* (Санскр.), *sems* (Тиб.), *ум*. Синоним сознанию (*consciousness*, Санскр.: *vijnana*, Тиб.: *gnam shes*) и способности ощущать (*sentience*, Санскр.: *manas*, Тиб.: *yid*). Определение: то, что является ясным и познающим. Не является материальным и обладает способностью воспринимать объекты. Сознание подразделяется на шесть видов основного сознания и пятьдесят один фактор сознания.

Mind training, *blo sbyong* (Тиб.), *упражнение ума*. Раздел учений, объясняющий, как трансформировать ум с постоянной заботы только о своем счастье на заботу о благополучии других. В конце концов такая трансформация приводит к развитию бодхичитты (см. также *tong-len*, *принятие-отдавание*).

Nadi, *энергетические каналы*. См. **channels**, *каналы*.

Nagarjuna (Санскр.), *Нагарджуна*. Буддийский философ из Индии, живший во втором веке нашей эры. Основатель философии Мадьямики, Срединного Пути, учившей о пустоте всех явлений.

Nirmanakaya (Санскр.), *нирманакайя*. "Тело совершенного проявления" Будды, в котором просветленное существо проявляется, чтобы служить на благо непросветленных существ. См. также **dharmakaya**, *дхармакайя*, **rupakaya**, *рупакайя* и **sambhogakaya**, *самбхогакайя*.

Nirvana (Санскр.), *нирвана*. См. **liberation**, *освобождение*.

Padmasambhava (Санскр.), *Guru Rinpoche* (Тиб.), *Гуру Падмасамбхава*. Великий индийский мастер тантры восьмого века, которого король Трисонг Децен пригласил в Тибет, для устранения препятствий к установлению там буддизма.

Paramita (Санскр.) *парамита/совершенство*. См. **six perfections**, *шесть парамит*.

Pramitayana (Санскр.), *Парамитаяна*. Колесница Парамит, первый из двух путей Махаяны. Это поэтапный путь к просветлению, состоящий из десяти этапов (*bhumi*, *бхуми*), которому следуют бодхисаттвы, практикуя шесть парамит, перерождаясь в течение бесчисленных эонов в самсаре на благо всех живых существ. Также называется Сутраяной. См. также *Vajrayana*, *Ваджраяна*.

Prajnaparamita (Санскр.), *Праджняпарамита*. Парамита мудрости. Сутры Праджняпарамиты — это учения Будды Шакьямуни, в которых, главным образом, говорится о мудрости, постигающей пустоту, а также о пути бодхисаттвы. Являются основой философии Нагарджуны.

Pratyekabuddhayana (Санскр.), *Пратьекабуддаяна*. Колесница Пратьекабудд, "Пробужденных-для-себя". Одна из ветвей Хинаяны. Практикующие ее стремятся достичь нирваны самостоятельно, не полагаясь на учителя. См. для сравнения *Shravakayana*, *Шравакаяна*.

Preliminaries, *sngon 'gro* (Тиб.), *предварительные практики*. Предварительные практики, существующие во всех школах тибетского буддизма, обычно выполняемые 100,000 раз каждая; четыре основных включают в себя начитывание прибежища, подношение мандалы, простираания и начитывание мантры Ваджрасаттвы. В традиции Гелуг помимо четырех основных есть еще пять: гуру-йога, подношение чаш с водой, медитация Самайяваджры (Дамциг Дорже), изготовление ца-ца (небольших священных изображений, обычно сделанных из глины) и огненное подношение Дорже Кхандро (Ваджрадака).

Pride, *гордыня*. Ум, находящийся под влиянием иллюзий, который держится за образ себя как превосходящего всех остальных; препятствует духовной реализации и побуждает к испытывать пренебрежение по отношению к другим; одно из шести коренных омрачений. *Божественная гордость* в корне отличается от гордыни.

Prostration, *простираание*. В буддизме — практика поклонов в почтении перед учителем, священным объектом или алтарем; существует множество способов совершения простирааний.

Puja (Санскр.), *пуджа*. Буквально: "подношение"; обычно используется, чтобы описать церемонию подношений, такую как Гуру-Пуджа — подношение духовному наставнику.

Purification, *очищение*. Искоренение негативных впечатков в сознании, оставленных недобродетельными поступками, которые в противном случае приведут к страданию. Наиболее эффективный способ очищения — это применить четыре противостоящих силы: сила сожаления о сделанном, сила полагания на Три Драгоценности, сила противоядия и сила обещания никогда не повторять негативное действие.

Refuge, *прибежище*. Врата, ведущие на путь Дхармы. Буддист принимает прибежище в Трех Драгоценностях, страшась страданий самсары и веря, что Будда, Дхарма и Сангха обладают силой вывести его или ее из страдания и привести к счастью, освобождению или просветлению.

Reincarnation, *реинкарнация*. Перерождение, как правило, в круговороте самсары. Тело умирает, и, согласно закону кармы, сознание переходит в следующую жизнь, проходя через *бардо* — промежуточное состояние между воплощениями.

Renunciation, *nges 'byung* (Тиб.), *отречение*. Глубокое чувство отвращения к круговороту самсары, которое приводит к тому, что практикующий стремится к освобождению и делает практики, которые гарантируют его. Первый из трех основных аспектов пути к просветлению. См. также *bodhicitta*, *бодхичитта* и *emptiness*, *нустота*.

Rinpoche (Тиб.), *Ринпоче*. Буквально: "драгоценный". Обычно — титул, который дается ламе, который намеренно принял рождение в человеческом теле, чтобы продолжить

помогать живым существам.

Rupakaya (Санскр.), *рупакая*. "Тело формы" Будды; тело просветленного существа, являющееся результатом совершенного собрания заслуг. Имеет два аспекта: *sambhogakaya*, *самбхогакайя* - "тело совершенного наслаждения Будды", в котором просветленное сознание проявляется, чтобы принести пользу бодхисаттвам высшего порядка, и *nirmanakaya*, *нирманакайя* - "тело совершенного проявления" Будды, в котором просветленное сознание проявляется, чтобы принести пользу обычным существам. См. также **dharmakaya**, *дхармакайя*.

Sadhana (Санскр.), *садхана*. Буквально: "метод достижения"; пошаговые инструкции для практики медитации, связанной с определенным божеством.

Samsara (Санскр.), *самсара*. См. **cyclic existence**, *круговорот существования*.

Sangha (Санскр.), *Сангха*. Духовное сообщество; третья из Трех Драгоценностей прибежища. Истинная Сангха — это те, кто напрямую постиг пустоту; на относительном уровне Сангху представляет группа из двух монахов и двух монахинь, получивших полные монашеские обеты.

Sentient being, *sems can* (Тиб.), *живое существо*. Любое непросветленное существо; существо, чье сознание не является полностью свободным от неведения на грубом и тонком уровнях.

Shakyamuni Buddha, *Будда Шакьямуни* (563-483 гг. до н.э.). Четвертый из тысячи будд этой эры. Рожденный как Сиддхартха Гаутама, принц из династии Шакья на территории современного Непала, он достиг просветления и оставил учения о путях к освобождению и просветлению, описанных в сутрах и тантрах. Основатель учения Буддизма. (*Buddha* на санскрите означает «полностью пробужденный».)

Shantideva, *Шантидева*. Буддийский философ и бодхисаттва восьмого века, рожденный в Индии, продвигал воззрения школы Мадьямика Прасангика. Автор сущностного текста Махаяны — Бодхичарья-аватара, "Путь бодхисаттвы".

Shravakayana (Санскр.), *Шравакаяна*. Колесница Шраваков, "Слушателей". Одна из ветвей Хинаяны. Практикующие ее стремятся достичь нирваны, полагаясь на наставления учителя. См. для сравнения **Pratyekabuddhayana**, *Пратьекабуддаяна*.

Shunyata (Санскр.), *шуньята*, *пустота*. См. **emptiness**, *пустота*.

Six perfections, (Санскр.: *paramita*, *парамита*, "вышедший за пределы"), *шесть парамит/совершенств*. Даяние, этика, терпение, усердие, медитативная концентрация и мудрость. См. также **Paramitayana**, *Парамитаяна*.

Six realms, *шесть сфер существования*. См. **cyclic existence**, *круговорот существования*.

Stupa (Санскр.), *ступа*. Буддийский объект для хранения реликвий, может быть разного размера — от совсем небольшого до огромного. Символизирует просветленное сознание.

Suffering, *страдание*. Состояние "застревания" в самсаре, будучи под контролем заблуждений и кармы; тема первой из четырех благородных истин.

Sutra (Санскр.), *сутра*. Слова Будды Шакьямуни; подраздел учений Будды, в котором основной акцент ставится на развитии бодхичитты и практики шести совершенств. См. также **Paramitayana**, *Парамитаяна*.

Sutrayana (Санскр.), *Сутраяна*, *Колесница Сутры*. См. **Paramitayana**, *Парамитаяна*.

Tantra (Санскр.), *тантра*. Буквально: нить или непрерывность; буддийские тексты

учений Мантраяны. Часто используется как название самих учений. См. также *Vajrayana*, *Ваджраяна*. См. для сравнения *sutra*, *сутра*.

Tantrayana (Санскр.), *Тантраяна*. См. *Vajrayana*, *Ваджраяна*.

Tathagata (Санскр.), *de bzin gshegs pa* (Тиб.), *татхагата*. Буквально: "реализовавший таковость/пустоту"; будда.

Ten directions, *десять направлений*. Выражение, означающее "езде, во всем безграничном пространстве": в четырех основных сторонах света, четырех промежуточных направлениях, наверху и внизу.

Thangka (Тиб.), *тханка*. Тибетский свиток с изображением на религиозную тематику.

Theravada (Санскр.), *Тхеравада*. Одна из восемнадцати школ, на которые разделилась Хинаяна вскоре после смерти Будды Шакьямуни. На сегодняшний день является доминирующей из школ Хинаяны, Малой Колесницы, в основном распространена в Тайланде, Шри-Ланке и Бирме, а также на Западе.

Three higher trainings, *три высших упражнения*. Этика, концентрация и мудрость.

Three Jewels, *Три Драгоценности*. Объекты прибежища для буддиста: Будда, Дхарма и Сангха.

Three principal paths, *три основы пути*. Три основные раздела учений Лам-рим: отречение, бодхичитта и правильное воззрение.

Three Precious Sublime Ones, Triple Gem, Три Высших Драгоценности. См. **Three Jewels**, *Три Драгоценности*.

Tsa-tsa (Тиб.), *ца-ца*. См. **preliminaries**, *предварительные практики*.

Tsonkhapa, *Лама Цонкапа (1357-1417)*. Основатель традиции тибетского буддизма Гелуг, вернул к жизни многие линии передачи сутры и тантры, а также монашеский орден.

Tum-mo, *туммо, внутренний огонь*. См. **inner fire**, *внутренний огонь*.

Tushita (Санскр.), *dga' ldan* (Тиб.), *Тушита*. Чистая земля Будды Майтрейи.

Vajrayana (Санскр.), *Ваджраяна*. Алмазная Колесница; второй из двух путей Махаяны. Также называется Тантраяна или Мантраяна. Является самым быстрым путем в буддизме, поскольку позволяет определенным практикующим достичь просветления за одну короткую жизнь этой эры дегенерации. См. также **tantra**, *тантра*.

Vinaya (Санскр.), *dul ba* (Тиб.), *Виная*. Учение Будды об этике (моральной дисциплине), монашеском поведении и т. д. Одна из трех Корзин Учения (*Трипитака*).

Vipashyana (Санскр.), *випассана*. См. **insight meditation**, *медитация проникающего видения*.

Wheel of life, *колесо жизни*. Обычно под этим имеется в виду изображение колеса самсары, внешний край которого представляет собой двенадцать звеньев цепи взаимозависимости, а в центре изображены три яда ума: неведение, привязанность и гнев.

Wisdom, *мудрость*. Различные уровни проникающего видения природы реальности. Различают несколько категорий мудрости, например, три вида мудрости: слушания, размышления и медитации. В конечном счете существует мудрость, постигающая пустоту, которая освобождает живых существ из циклического существования в самсаре и приводит к просветлению.

Архив Мудрости Ламы Еше

Архив Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) - это собрание работ Ламы Тубтена Еше и Ламы Тубтена Зопа Ринпоче. Лама Зопа Ринпоче, духовный директор организации, основал Архив в 1996 году.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор все их учения были записаны и расшифрованы. В настоящее время у нас есть более чем 12000 часов цифровых записей и около 90000 страниц необработанного текста, записанного с аудио. Множество записей, в основном лекции Ламы Зопа Ринпоче, все еще нерасшифрованы, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество их записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве мы очень стараемся организовать расшифровку еще необработанных аудио-записей, отредактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнить еще множество различных задач, которые мы описали ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на две категории: *архивизация* и *распространение*.

Архивизация подразумевает сохранение и обработку записей учений Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, которые уже находятся в нашей коллекции; сбор записей тех учений, которые были прочитаны, но еще не посланы в Архив, а также тех учений, бесед и наставлений, которые Лама Зопа Ринпоче продолжает давать во время своих поездок по миру на благо всех живых существ. Вся входящая медиа-информация каталогизирована и отправлена на бережное хранение, будучи доступной для дальнейшей работы с ней.

Мы организовываем расшифровку аудио-записей, добавляем расшифрованные тексты к уже существующей базе учений, проверяем их и делаем записи доступными для редакторов и тех, кто осуществляет исследование на данную тематику или практикует эти учения.

Другая деятельность Архива связана с работой с видео- и фото-материалами и их оцифровкой.

Распространение включает в себя поддержание Архива в тренде с развивающимися технологиями и открытие доступа к учениям через различные каналы, такие как книги на продажу и предназначенные для бесплатного распространения, электронные книги для широкого спектра носителей, слегка отредактированные тексты учений, ежемесячные рассылки (см. ниже), социальные медиа-ресурсы, DVD и видео онлайн, статьи в Mandala Magazine и прочих журналах, а также на нашем сайте. Независимо от того, какой канал передачи мы выбираем, работа по подготовке учений для их распространения требует значительных усилий.

Это лишь краткое резюме о том, что мы делаем. Фактически Архив был основан без какого-либо начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте и поддержке множества людей, большинство из которых мы упоминаем с благодарностью на нашем сайте. Мы вам всем очень признательны.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы бесконечно благодарны за вашу помощь. Поэтому мы обращаемся здесь с просьбой о поддержке. Если вы хотите сделать пожертвование, чтобы помочь нам продолжать работу, которая описана выше, или финансировать издание книг для бесплатного распространения, свяжитесь с нами по адресу:

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone (781) 259-4466
info@LamaYeshe.com
LamaYeshe.com

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подоходным налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от ваших пожертвований. Благодарим вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

Членство в Архиве Мудрости Ламы Еше

Для того чтобы найти средства для оплаты труда редакторов и сделать доступными тысячи часов учений, о которых говорилось выше, мы установили систему членства. Членство стоит US\$1,000; основная польза вашего участия состоит в том, что вы помогаете распространить потрясающие учения Лам для мировой аудитории. Более осязаемые и прямые преимущества для вас лично состоят в том, что вы получаете книги Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala* и ежегодные или ежемесячные пуджи, совершаемые монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично вам. Более подробную информацию вы можете узнать на нашем сайте LamaYeshe.com.

Ежемесячная рассылка

Каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопа Ринпоче. Чтобы ознакомиться с более чем 140 предыдущими выпусками или подписаться на электронную рассылку, загляните на наш [сайт](#).

Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) - это интернациональная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтеном Еше и Ламой Зопа Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры - находящиеся и в больших городах, и в сельской местности - монастыри, издательства, целительские центры и прочее. В настоящее время в мире существует более 160 центров, проектов и подразделений ФПМТ в более чем 40 странах мира.

ФПМТ был учрежден, чтобы содействовать изучению и практике буддизма Махаяны в целом и традиции Гелуг - основанной в 15 веке великим ученым, йогином и святым, Ламой Дже Цонкапа - в частности.

Каждый квартал года ФПМТ издает в своем интернациональном офисе в США великолепный новостной журнал *Mandala*. Для подписки или ознакомления с предыдущими выпусками перейдите на сайт журнала, mandalamagazine.org, или свяжитесь с нами:

FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214
Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589
info@fpmt.org
fpmt.org

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопа Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию учебных программ ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из которых, наверняка, находятся поблизости от вас. Кроме того, здесь вы найдете ссылки на наш замечательный магазин, а также на все сайты центров ФПМТ, где есть подробная информация о проводимых программах, и прочие интересные буддийские и тибетские вебсайты.

Посвящение заслуг

Пусть силой заслуг от подготовки, чтения, осмысления и распространения этой книги все учителя Дхармы живут долго и имеют превосходное здоровье, Учение распространяется в бесконечных просторах вселенной, и все живые существа быстро достигают просветления.

В какой бы реальности, стране или местности ни находилась эта книга, пусть это место будет свободно от войн, засухи, голода, болезней, вреда, дисгармонии и несчастья, и пусть там воцарится великое процветание. Пусть все необходимое легко обретается, и все живые существа следуют только лишь за безупречно квалифицированными Учителями, наслаждаются счастьем Дхармы, обладают любовью и состраданием ко всем и приносят исключительно пользу, никогда не вредя друг другу.

Лама Тубтен Еше родился в Тибете в 1935 году. В шестилетнем возрасте он поступил на обучение в великий монастырь Сера недалеко от Лхасы. Лама проучился там до 1959 года, когда случилась вторжение Китая в Тибет, вынудившее его бежать в Индию. Лама Еше продолжал обучение и практику в Индии вплоть до 1967 года, после чего переехал в Непал вместе со своим главным учеником, Ламой Тубтен Зопа Ринпоче. Два года спустя недалеко от Катанду он основал монастырь Копан - для преподавания буддизма людям с Запада. С 1974 года ламы стали ежегодно давать учения на Западе, и в результате этих поездок начала развиваться всемирная сеть центров обучения буддизму и медитации - Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ). В 1984 году после насыщенных событиями десятилетия, за которое было дано огромное количество невероятных учений и положено начало нескольким видам деятельности ФПМТ, в возрасте 49 лет Лама Еше ушел из жизни. Он вновь родился в 1985 году в Испании и был назван Осел Хита Торрес; в 1986 году Осел был признан реинкарнацией Ламы Еше Его Святейшеством Далай Ламой. Удивительная история Ламы описана в книге Вики Маккензи "Реинкарнация: мальчик-лама" (Vicki Mackenzie, *Reincarnation: The Boy Lama*. Wisdom Publications, 1996) и в его биографии "Большая любовь", написанной Адель Халс (Adele Hulse, Big love. Lama Yeshe Wisdom Archives).

Доктор Николас Рибуш, бакалавр медицины, хирург, в 1964 году закончил медицинское отделение мельбурнского университета. Он впервые познакомился с буддизмом в 1972 году в монастыре Копан в Непале и с тех пор является учеником Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, а также работает в их международной организации Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ). Николас был монахом с 1974 по 1986 год. В 1973 году он положил начало архивизации и издательской деятельности ФПМТ в монастыре Копан и в 1975 вместе с Ламой Еше основал издательство Wisdom Publications. С 1981 по 1996 годы он работал директором издательства, редактором и директором по развитию. За годы работы Николас редактировал и выпустил множество учений Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопа Ринпоче и других учителей, и основал и/или руководил некоторыми другими дочерними подразделениями ФПМТ, такими как Международный Институт Махаяны (International Mahayana Institute), Медитационный Центр Махаяны Тушита (Tushita Mahayana Meditation Centre), Торжество Пробужденного Опыта (Enlightened Experience Celebration), Издательство Махаяны (Mahayana Publications) и сейчас руководит Центром Обучения Буддизму Курукулла (Kurukulla Center for Tibetan Buddhist Studies) и Архивом Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive). Николас являлся членом совета директоров ФПМТ с его основания в 1983 году до 2002 года.

Анастасия Столярова, переводчик буддийских текстов и устных учений с тибетского и английского языков. Выпускница шестого потока (2014 г.) школы переводчиков Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, в настоящее время работает переводчиком в Root Institute в Бодхгайе, а также занимается письменными переводами.